Amy McCready
założycielka Positive Parenting Solutions, Inc.

DZIECKO, czy muszę ci to JESZCZE RAZ POWTARZAĆ?

Przełomowy program, dzięki któremu twoje dzieci słuchają Cię **bez napominania, przypominania lub krzyczenia**

Laurum

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

Amy McCready

DZIECKO, *Czy muszę ci to* JESZCZE RAZ **POWTARZAĆ?**

Przełomowy program, dzięki któremu
twoje dzieci słuchają Cię
**bez napominania, przypominania
lub krzyczenia**

Przekład
Konrad Pawłowski

Laurum

Tytuł oryginału: If I Have to Tell You One More Time... : The Revolutionary Program That Gets Your Kids to Listen Without Nagging, Reminding, or Yelling

Przekład: Konrad Pawłowski

Redakcja: Monika Marczyk

Projekt okładki: studio KARANDASZ

Skład: Shift-Enter

Copyright © 2011 by Amy McCready

All rights reserved.

Copyright © 2011 for the Polish edition by MT Biznes Ltd.

All rights reserved. This Licensed Work published under license

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci zabronione. Wykonywanie kopii metodą elektroniczną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym, optycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Niniejsza publikacja została elektronicznie zabezpieczona przed nieautoryzowanym kopiowaniem, dystrybucją i użytkowaniem. Usuwanie, omijanie lub zmiana zabezpieczeń stanowi naruszenie prawa.

Warszawa 2013

MT Biznes sp. z o.o.

ul. Oksywska 32, 01-694 Warszawa

tel./faks (22) 632 64 20

www.mtbiznes.pl
e-mail: info@mtbiznes.pl

ISBN 978-83-7746-272-0

Rodzicom na całym świecie, którzy chcą, by wychowywanie było najlepszą pracą, jaką kiedykolwiek mieli. Ich dzieciom, które będą dumne, nazywając ich mamą i tatą

WSTĘP

Na długo przedtem, zanim powstała ta książka, czułam się jak najgorsza matka w historii. Pod koniec kolejnego trudnego dnia, poświęconego wychowywaniu moich dwóch chłopców, nastąpiło pewne szczególnie pamiętne wydarzenie.

Bolało mnie gardło. „Świetnie – pomyślałam. – Nie dość, że dostałam kataru, to jeszcze muszę wymyślić sposób, jak przekonać synów, by położyli się spać bez wysłuchania przedtem osiemnastu historyjek i bez wstawania przy tym czterdzieści pięć razy, aby napić się wody". Zastanawiałam się, jak to możliwe, że ja, która w swojej karierze zawodowej przeszkoliłam efektywnie wiele osób, nie mogę skłonić własnych dzieci, by robiły to, co im mówię, i by nie uważały mnie przy tym za potwora.

I nagle, kiedy znowu podniosłam głos, by krzyknąć na synka, bo wziął do ręki zabawkę, a przecież miał już spać, przyszła mi do głowy myśl, która sprawiła, że zamilkłam. Gardło nie bolało mnie z powodu wirusa, lecz dlatego, że za dużo krzyczałam.

Dopiero teraz poczułam się naprawdę źle. Czy to rzeczywiście mogło mi się przydarzyć? Zawsze nienawidziłam, gdy ktoś krzyczał na dzieci. I oto, co się dzieje – wydzieram się na nie na okrągło! Dlaczego jest mi tak trudno wychowywać dwóch typowych przedszkolaków? Co się stanie, gdy będą starsi i pojawią się sprawy trudniejsze niż problemy związane z myciem lub zachowaniem się przy stole? Chciałabym być kimś, kto towarzyszy synom, gdy rosną, kto nawiązuje z nimi relacje pełne szacunku i potrafi się z nimi porozumieć, a nie osobą, z którą są tylko dlatego, że ich urodziła. W głębi serca wiedziałam jednak, na jakiej drodze się znajduję.

Czułam, że poniosłam porażkę, jeśli chodzi o najważniejsze zadanie mojego życia, i chciałam to zmienić.

Tego wieczoru zadałam sobie trudne pytanie: „Skoro kocham moje dzieci nad życie, to dlaczego krzyczę na nie, choć czuję, że nie jest to właściwa droga?". Moje wysiłki, by „wymusić posłuszeństwo", przypominały rzucanie grochem o ścianę. Metody, takie jak stawianie do kąta czy liczenie do trzech, przestały być skuteczne. Wydawało się, że nie ma innego sposobu, tylko muszę podnieść głos – przynajmniej wtedy dzieci wiedziały, że mówię poważnie. Wpadłam więc w błędne koło proszenia, przypominania, proszenia, przypominania, krzyku.

Zdałam sobie sprawę, że stałam się *takim* rodzicem – takim, którym, jak sobie obiecujemy, nigdy się nie staniemy.

Może wiesz, o czym mówię. Może jesteś mamą, która przekupuje swojego trzylatka cukierkami i zabawkami, by spokojnie zrobić zakupy w sklepie spożywczym. Może jesteś tatą, którego pięcioletnia córeczka głośno na całą restaurację domaga się usadzania na kolanach kolejnych członków rodziny zebranych dookoła stołu. Może sprzątasz za dzieci każdej soboty rano ich pokoje, gdyż nie potrafisz skłonić ośmio- lub dziesięciolatków, by robiły to same.

Takich rodziców można zauważyć wszędzie dookoła. Zanim sami staniemy się rodzicami, irytują nas oni – nie potrafią zapanować nad własnymi dziećmi. „Gdy sami będziemy rodzicami – przyrzekamy – lepiej sobie poradzimy". To na pewno nie jest takie trudne.

I wreszcie rok lub dwa po tym, jak na świecie pojawiło się nasze szczęście, stajemy się *takimi* rodzicami. Krzyczymy, grozimy, napominamy, prosimy i w końcu poddajemy się, jeśli chodzi o próby kontrolowania naszych pociech. Gdy jest dobrze, obchodzimy się z nimi jak z jajkiem, licząc na niewiele więcej niż na łut szczęścia, by były grzeczne. Kiedy jest źle, zamieniamy się w potwory i zastanawiamy się, czy nie oddać okropnego dwulatka do żłobka.

Bez właściwych narzędzi rodzicielstwo przestaje być przyjemnością. I jest to smutniejsze niż fakt, że nasz siedmiolatek jako jedyne, naprawdę jedyne dziecko na całym świecie nie ma figurki kosmicznego dinozaura, bohatera najnowszej kreskówki (lub czegokolwiek innego).

Problem polega na tym, że zawsze wiedzieliśmy, jacy nie chcemy być jako rodzice, lecz nie mamy zielonego pojęcia, jak stać się takimi rodzicami, jakimi chcielibyśmy być. W końcu zaczynamy stosować taktykę *takich* rodziców, gdyż, no cóż, musi ona chyba działać, skoro tak wiele osób ją stosuje! Przecież od czasu do czasu musimy iść do sklepu bez względu na to, ile nerwów by nas to nie kosztowało. Jednak w rzeczywistości metody *takich* rodziców działają jedynie na krótką metę i w niczyim przypadku nie funkcjonują lepiej niż w twoim.

Znasz już pierwszą część mojej historii. Teraz chciałabym opowiedzieć, jak przewróciłam swoje metody wychowawcze do góry nogami i jak w ciągu zaledwie kilku tygodni zaowocowało to pozytywnymi zmianami w moim domu.

Po tym wieczorze, gdy postanowiłam zrezygnować z krzyku, zdałam sobie sprawę, że musi istnieć lepszy sposób. Zainspirowana, do czego się przyznaję, postacią George'a z serialu *Seinfeld*[1], poczułam, że jeśli wszystko, co do tej pory robiłam, było złe, to przeciwieństwo tego musi być dobre. Zapisałam się na zajęcia poświęcone wychowaniu, które koncentrowały się na zasadach pozytywnej dyscypliny, opracowanych przez dwudziestowiecznego lekarza i psychologa Alfreda Adlera.

Mój świat zmienił się całkowicie. Gdy zaczęłam wdrażać zasady Adlera w mojej rodzinie, sytuacja zaczęła się szybko poprawiać. W im większym stopniu wykorzystywałam jego teorię, tym przyjemniejsze stawało się życie rodzinne. Wszyscy byliśmy szczęśliwsi, poprawiły się też moje relacje z mężem.

Kontynuowałam naukę i zdałam sobie sprawę, że chociaż zasady, jakich nas uczono, brzmiały bardzo dobrze, wielu rodziców mówiło: „To interesujące, lecz co mam robić?". Istniała potrzeba, by przełożyć teorię na narzędzie, które krok po kroku pokazywałoby rodzicom na całym świecie, jak ją wykorzystywać w praktyce we własnych rodzinach.

Chciałam pomóc innym osiągnąć spokój, którym cieszyłam się wraz z własną rodziną. Wykorzystałam doświadczenie w tworzeniu programów szkoleniowych dla firm z listy *Fortune 500,* by opracować własny program nauczania, który nazwałam Positive Parenting Solutions (Pozytywne Metody Wychowywania Dzieci) . Niniejsza książka powstała właśnie na bazie tego kursu, który zmienił życie tysięcy rodzin na całym świecie.

Napisałam ją, abyś umiał sobie radzić z frustrującymi zachowaniami dzieci i by zamieniły się one w pozytywne zasady postępowania, które zakorzenią się w nich na całe życie. Chcę pomóc ci w odzyskaniu poczucia kontroli nad własną rodziną, byś mógł nauczyć dzieci tych zachowań, które przyczynią się do odniesienia przez nie sukcesu w przyszłości.

Każdy rozdział zawiera wiedzę popartą teorią psychologii, przykłady i metody eliminowania niepożądanych zachowań, jak również sposoby nauczania dzieci pozytywnych zasad postępowania. Fundamentem tej książki są dwadzieścia trzy narzędzia, które krok po kroku pokazują, jak stosować w praktyce opisane tu zasady. Już nie będziesz musiał posługiwać się metodą prób i błędów. Wkrótce dowiesz się, jak radzić sobie ze wszystkim, co dzieciom może przyjść do głowy.

Nauczysz się, jak eliminować takie irytujące zachowania, jak marudzenie, dyskutowanie, niesłuchanie i przerywanie. Dowiesz się także, jak ustrzegać się prób pokazywania, kto jest ważniejszy i napadów złości lub jak je kontrolować. Sprawisz, że dzieci będą pamiętały o myciu zębów, zabieraniu drugiego śniadania i odrabianiu lekcji bez przypominania, krzyczenia lub wykłócania się. Odkryjesz metody poprawiania atmosfery, od tworzenia pozytywnych relacji między rodzeństwem po zacieśnianie rodzinnych więzi.

Jeśli uważasz, że stałeś się takim rodzicem, jakim nigdy nie chciałeś być, przeczytaj tę książkę. Wykorzystaj przedstawione w niej narzędzia. Pewnego dnia zdasz sobie sprawę, że minęło już trochę czasu od momentu, kiedy ostatni raz krzyczałeś na dzieci, starałeś się je przekupić lub wierciłeś im dziurę w brzuchu, by coś zrobiły. Wkrótce nawet nie będziesz mógł sobie przypomnieć, kiedy podniosłeś na nie głos lub napominałeś je, kiedy traktowałeś je inaczej niż z pełnym szacunkiem. Uśmiechniesz się, gdy zdasz sobie sprawę, że w zamian za to one także cię szanują.

Najlepsze ze wszystkiego będzie jednak to, że zmieni się twój świat, tak jak stało się to w przypadku tysięcy rodziców. Rodzicielski stres zastąpi rodzicielski spokój. Będziesz czerpać przyjemność z kontaktów z dziećmi, dziwiąc się, jak samodzielne stają się na twoich oczach. Będziesz zaskoczony tym, że robią to, o co je prosisz, bez konieczności przewracania oczami lub napominania, że same rozwiązują problemy powstałe między rodzeństwem i że wykonują obowiązki domowe bez przypominania. Oczywiście, nadal pozostaną dziećmi i od czasu do czasu zdarzy im się

zachować niewłaściwie. Lecz ty będziesz miał do dyspozycji narzędzia, dzięki którym poradzisz sobie w takich przypadkach i pomożesz im osiągnąć sukces, zarówno teraz, jak i w przyszłości.

Sugeruję, byś czytał tę książkę od początku do końca i wypróbowywał po kolei wszystkie opisane w niej narzędzia. Świat wypięknieje już w ciągu kilku dni od momentu zastosowania pierwszego z nich; postępy zauważysz w miarę korzystania z kolejnych. Potem powróć do tej książki i przeczytaj ją powoli jeszcze raz, po jednym rozdziale, by przypomnieć sobie to, czego się nauczyłeś. Pamiętaj, że do zmiany wieloletnich nawyków (na przykład takich, jak podnoszenie głosu, które i tak nie są zbyt skuteczne) potrzebny jest czas. Być może pojawi się u ciebie nawyk, by zaglądać do książki co kilka tygodni, w miarę jak twoje dzieci będą rosły i w miarę, jak będą się pojawiały u nich nowe zachowania, zarówno pozytywne, jak i negatywne.

Na zakończenie wstępu chcę dodać jeszcze jedno. Gdy twoje dzieci będą dorosłe, jak chcesz, by pamiętały swoje dzieciństwo? Czy jako okres wypełniony krzykiem, napominaniem i groźbami? Czy też jako czas, w którym mama i tata uczyli je w spokojny sposób właściwych zachowań, jako okres przebywania w rodzinie, która kochała bycie razem?

Przyłącz się do mnie i daj swoim pociechom najlepsze dzieciństwo, jakie tylko mogą sobie wymarzyć. Razem ze mną pomóż im przygotować się do osiągania sukcesów w dorosłym życiu. Podobnie jak ja, pokochaj najtrudniejszą pracę, jaką kiedykolwiek wykonywałeś – pracę wspaniałego rodzica.

---

[1] *Seinfeld* – amerykański serial komediowy emitowany w latach 1989-1998, w Polsce wyświetlany przez Canal Plus pod tytułem *Kroniki Seinfelda* – przyp. red.

1

COŚ NIE DZIAŁA

W salonie panuje taka cisza, że słychać tykanie zegara. Tiktak, tiktak, tiktak... Ten dźwięk mógłby uspokajać, gdyby nie jeden szczegół: czekasz. W umyśle liczysz kolejne upływające sekundy. Powiedziałeś właśnie ośmioletniej córce, by odrobiła lekcje (lub wyłączyła telewizor, przygotowała się do szkoły, czy też poszła spać) , lecz ona nie reaguje. Mija pięć sekund długich jak lata. Wiesz, że córka słyszała, co powiedziałeś. Musisz po raz setny tego dnia postanowić, co zrobić z tym fantem.

Już zmęczony potencjalną kłótnią, bez przekonania powtarzasz polecenie. „To i tak nic nie da” – słyszysz wewnętrzny głos, gdy ponownie zwracasz się do córki, tym razem już nieco głośniej. I rzeczywiście, to nic nie daje. Dziewczynka nadal ubiera lalki rozrzucone po całej podłodze. Tiktak, tiktak, tiktak.

Dorzucasz więc groźbę: „Nie spotkasz się w weekend z koleżankami, jeśli nie zrobisz tego, co mówię”. Już gdy wypowiadasz te słowa, żałujesz, że padły. W odpowiedzi słyszysz: „Jeszcze chwilkę”.

I w końcu ciszę w domu przerywa twój krzyk: „Dziecko, ile razy mam ci jeszcze powtarzać?!”. Córka przerywa to, co robiła i szybko wykonuje polecenie. W pokoju ponownie zapada cisza, lecz nie towarzyszy jej poczucie zadowolenia.

No dobrze, udało się. Osiągnąłeś to, czego chciałeś. Czy jednak naprawdę? Co się stanie, gdy kolejny raz twoje dziecko będzie się źle zachowywać, niegrzecznie odpowiadać, odwlekać zrobienie tego, o co je prosisz lub cię ignorować? Cykl napominania-powtarzania-groźby-krzyku rozpocznie się ponownie. Będziesz czuł się zły i sfrustrowany, że musisz uciekać się do takich środków.

Próbowałeś już wszystkiego. Stawiania w kącie, krzyku, napominania, zakazywania, liczenia do trzech. Nic jednak nie działa. Jak większość rodziców masz dość. Jesteś zmęczony proszeniem w nieskończoność swoich dzieci, by wykonywały te same proste czynności. Nie chce ci się już słuchać własnego podniesionego głosu. Zadajesz sobie (a czasem i przypadkowo spotkanym osobom!) pytanie: „Dlaczego tak ciężko skłonić dzieci, by robiły to, o co się je prosi?".

Może nie zawsze zdajesz sobie z tego sprawę, lecz dzisiejsi rodzice są mądrzejsi i mają do dyspozycji lepsze narzędzia niż kiedykolwiek wcześniej. Z chęcią dyskutujemy o zaletach tłuszczu omega-3, rozmawiamy z pediatrami i nauczycielami wychowania przedszkolnego, a nawet podgrzewamy ściereczki, by delikatne pupki naszych pociech nie doznały szoku termicznego. Nie ma problemu, którego nie moglibyśmy rozwiązać przy pomocy Internetu – od naturalnych sposobów łagodzenia oparzeń słonecznych, po metody przemycania szpinaku do pizzy. Jesteśmy ekspertami od szybkich i pomysłowych rozwiązań. Schody zaczynają się wtedy, gdy chcemy skłonić dziesięciolatka, by opróżnił zmywarkę.

Mógłbyś pomyśleć, że rozwiązane są również wszelkie kwestie dotyczące wychowania. Jednak gdy zwrócisz uwagę na to, jaki jest poziom frustracji przeciętnego rodzica, bez względu na to, czy spowodowany jest on nieustannymi kłótniami między rodzeństwem, czy uporem przedszkolaka, który rano nie chce się ubrać, dojdziesz do wniosku, że większość rodziców potrzebuje pomocy i to szybko.

Jak jest w twoim przypadku? Biorąc pod uwagę, że czytasz tę książkę, zakładam, iż stosunki między tobą a twoimi dziećmi mogłyby być lepsze. Może codziennie doświadczasz marudzenia, napadów złości lub staczasz boje, by twoje dziecko odrobiło pracę domową. Chociaż kochasz swoje dzieci nad życie, są całe tygodnie, w których nie odczuwasz radości z bycia rodzicem. Czasem czujesz się tak, jakbyś tracił zmysły. Co gorsza, dajesz z siebie wszystko, by w domu panował porządek i by twoje dzieci wyrosły na odpowiedzialnych, pełnych szacunku ludzi. Jednak jak dotychczas ciężka praca nie przynosi pożądanych efektów. Dzieci są niegrzeczne, mimo twoich usilnych starań.

Pomyślna wiadomość jest taka, że zdarza się to nie tylko tobie. Prawdopodobnie poczujesz ulgę, gdy dowiesz się, że większość rodziców ma podobne problemy. Jeszcze lepsze jest to, że można temu zaradzić. Istnieje wiele powodów nieposłuszeństwa dzieci – począwszy od zmian społecznych, po fundamentalne luki w metodach, jakie wykorzystujesz. Na szczęście, posługując się sposobami opisanymi w tej książce, możesz znaleźć rozwiązanie swoich problemów, a twoje życie rodzinne szybko i w znaczącym stopniu się poprawi.

Będziesz mógł efektywniej zastosować opisane tu techniki, jeśli najpierw zrozumiesz ich podstawy. Zacznę więc od wyjaśnienia różnicy między dwoma podstawowymi terminami związanymi z wychowaniem, co będzie wstępem do przedstawienia związanych z nimi technik.

Kara versus dyscyplina

Rodzice instynktownie wyczuwają, że dyscyplina jest niezbędnym elementem procesu wychowywania dzieci. Jednak wielu z nich, a także część ekspertów myli dyscyplinę z karaniemi używa tych słów zamiennie, mówiąc o eliminowaniu niepożądanych zachowań. W rzeczywistości ich znaczenie się różni. Ogólne przedstawienie tych terminów pomoże ci zrozumieć różne metody oraz to, dlaczego jedne działają, a inne nie.

Gdy czteroletnia Emilka rzuca podczas obiadu fasolką w dwuletniego Bartka, to twoją pierwszą reakcją będzie zastosowanie kary. Rozumujesz, że jeśli takiemu zachowaniu będzie towarzyszyła przykrość, to Emilka dojdzie do wniosku, iż zrobiła coś złego. Kara może na przykład polegać na zmuszeniu jej do odejścia od stołu lub zjedzenia całej fasoli z własnego talerza oraz z talerza Bartka czy też na ostrej reprymendzie. Karanie jest czymś, co mamy w siebie wpisane od dzieciństwa; jest ono obecne w bajkach, a także w szkole. Zły uczynek wymaga sprawiedliwego ukarania. Sprawca musi ponieść konsekwencje niewłaściwego postępowania, musi za nie jakoś zapłacić – dostając klapsa w pupę lub wysłuchując nieprzyjemnych uwag. Oczywiście, nie chcesz zrobić dziecku krzywdy. Jednak, świadomie lub nie, chcesz, by kojarzyło ono złe zachowanie z nieprzyjemnymi konsekwencjami i nie powtarzało go. Ale problem z karaniem polega na tym, że dziecko zaczyna stosować samoobronę. Zamiast uczyć się, że nie należy postępować niewłaściwie, koncentruje cały

wysiłek na sposobach uniknięcia kary. Metoda ta uczy także kłamstwa – jakie dziecko bowiem przyzna się do czegoś, jeśli wie, że zostanie za to ukarane?

Dyscyplina jest o wiele bardziej pozytywnym, a także efektywnym sposobem reagowania na niewłaściwe zachowanie. Słowo to wywodzi się z łacińskiego *discipulus,* co oznacza ucznia, kogoś, kto pobiera nauki i chce się zmieniać. Kara jest jedynie negatywną reakcją na negatywne zachowanie. A my chcemy, aby zachowanie to stało się okazją do nauki, a także do tego, by dziecko poczuło się odpowiedzialne za to, co robi. Za każdym razem, gdy dziecko jest niegrzeczne, wykorzystaj to, by uczyć je ważnych życiowych umiejętności, dzięki którym będzie mogło rozwijać swój potencjał, a w przyszłości stać się cennym i odpowiedzialnym członkiem społeczeństwa. Dyscyplinując dzieci przy pomocy ponoszenia przez nie konsekwencji własnego zachowania, powodujesz, że nie będą one go powtarzać – nie dlatego, że groziła im kara, lecz dlatego, że mogły się czegoś dzięki temu nauczyć.

Pamiętaj, że kiedy reagujesz na niewłaściwe zachowania, wykorzystując metody przedstawione w tej książce, wpajasz dzieciom trwałe i pozytywne wzorce, dzięki którym staną się w przyszłości wartościowymi osobami dorosłymi. Do ciebie należy, by przy użyciu właściwych technik zachęcić je do zdobywania umiejętności wspierających odpowiedzialne postępowanie. Zdyscyplinowane dziecko to takie, które potrafi wyciągać wnioski – w tym systemie kary nie mają zastosowania. Chociaż dzieciom proces dyscyplinowania może się nie podobać, to umożliwia im on zachowanie szacunku dla samych siebie: nie stosuje się w nim kar fizycznych, poniżania lub wpędzania w poczucie winy. Zamiast tego, o czym opowiem szczegółowo później, wykorzystujesz konsekwencje danych zachowań jako pozytywne bodźce do nauki; nawet wówczas, gdy ziarna fasolki rozsypane są po całym pokoju.

Teraz, gdy poznałeś już nieco założenia, zastanowimy się, jaki rodzaj dyscypliny nie działa. Poznamy też niektóre z powodów, dla których dzieci są niegrzeczne, nawet gdy ze wszystkich sił starasz się temu zapobiegać.

Zmieniające się czasy wymagają zmiany w dzieciach

W dzisiejszych czasach rodzice najczęściej narzekają: „Dzieci nie słuchają tego, co się do nich mówi!”. Mamy i ojcowie mówią mi, że gdy byli mali, wiedzieli, że należy słuchać starszych, gdyż w przeciwnym razie rodzic mógłby „groźnie spojrzeć”. Dlaczego więc obecnie nie istnieje odpowiednik groźnego spojrzenia? Dlaczego w efekcie naszych wysiłków dziecko co najwyżej zacznie przewracać oczami, lecz nie zrobi tego, o co się je prosi?

Przyczyną nie jest to, że dzieci są dzisiaj inne. Pod względem biologicznym i emocjonalnym są takie same jak poprzednie pokolenia, mają takie samo DNA. Jednak dojrzewają w nowych czasach i w innym środowisku, które wywiera na nie odmienny wpływ. Zmiany te, z których wiele nastąpiło w ciągu kilku ostatnich dekad, w dużym stopniu wpływają na to, jak efektywni jesteśmy jako rodzice.

Przyjrzyj się współczesnym dzieciom. W erze gwałtownego rozwoju środków komunikowania się nawet dzieci w początkowych klasach szkoły podstawowej są ze sobą w ciągłym kontakcie dzięki telefonom komórkowym i komputerom. Nieustannie dowiadują się, co inni robią, noszą, kupują lub co posiadają. Dzieci i rodzice mają bardzo napięte rozkłady zajęć; niewiele czasu pozostaje na to, by rodzina była razem lub by dzieci były dziećmi. Dodatkowo wywierana jest na nie od najmłodszych lat silna presja na osiąganie sukcesów w nauce, sporcie lub sztuce. Krótko mówiąc, bycie dzieckiem dzisiaj jest o wiele trudniejsze niż kiedyś. Dlatego o wiele trudniej jest też być rodzicem.

Przepraszam, mamo i tato, lecz panuje demokracja

Tak jak gdyby mało było nowych technologii i presji, by popsuć twój plan wychowania wspaniałych dzieci, jest jeszcze jeden czynnik, o którym nieczęsto się mówi, a mianowicie zmiany społeczne, jakie nastąpiły w ciągu kilku ostatnich pokoleń. Rodziny naśladują świat zewnętrzny i stają się demokratyczne – jest tyle zdań, ile osób siedzących dookoła stołu.

Podstawowa zmiana dotycząca zakresu sprawowania kontroli i relacji odbyła się najpierw na zewnątrz. Przedstawiciele instytucji rządowych, firm i organizacji zdali sobie sprawę, że atmosfera wzajemnego szacunku jest dla wszystkich lepsza niż autorytarny model stosowany w przeszłości. Na przykład trudno w naszym społeczeństwie wyobrazić sobie środowisko

pracy, w którym szef mówi pracownikowi: „Raport ma do końca dnia znaleźć się na moim biurku lub zostaniesz zwolniony”. Jest nie do pomyślenia, by dzieci spędzały długie godziny w szkole, ucząc się czytania, pisania, matematyki lub historii pod groźbą kar cielesnych lub długiego stania w kącie. Zabawne byłoby też, gdyby ojciec żądał od matki, by obiad stał gotowy na stole, gdy wejdzie do domu o godzinie szóstej po południu. Takie scenariusze są dzisiaj niemożliwe. Dlaczego? Dlatego, że normy społeczne i nasze wzajemne relacje bardzo się zmieniły. Autorytarne podejście do zarządzania pracownikami, nauczania lub komunikowania się ze współmałżonką nie jest mile widziane we współczesnym społeczeństwie.

Miejsca pracy, szkoły i społeczeństwo zmieniły się; poszły w kierunku demokracji. W pracy ceni się inicjatywę zatrudnionych, oczekuje się jej i jest ona brana pod uwagę w procesie oceny. Menedżer, który nieustannie krzyczy na podwładnych, wzywany jest na rozmowę do działu zarządzania zasobami ludzkimi, a czasem nawet pokazuje się mu, gdzie są drzwi. Nauczyciele traktują podopiecznych z szacunkiem, kary cielesne są zakazane, a proces nauki polega na realizowaniu projektów i współpracy. Nauczyciel, który uderzyłby lub słownie obraził dziecko, znalazłby się na dywaniku u dyrektora w mgnieniu oka. Dyktatorskie „Zrób to, gdyż ja tak każę” nie ma już racji bytu ani w wychowaniu, ani w zarządzaniu.

Właśnie tego typu zmiany społeczne wpływają na obecny system wychowawczy. To one są przyczyną, że „groźne spojrzenie” lub stwierdzenia typu „Zrób to, gdyż ja tak każę” nie oddziałują na dzisiejsze dzieci. Trzeba jednak powiedzieć, że ta zmiana we wzajemnych relacjach jest dobrą rzeczą. Wszyscy czerpiemy korzyści z bardziej demokratycznego, przepojonego szacunkiem dla drugiej osoby środowiska. To właśnie ono pomoże nam obudzić w naszych dzieciach odpowiedzialność, życzliwość i będzie je wspierać w osiąganiu sukcesów. Nie możemy zmienić świata, by łatwiej nam było wychowywać dzieci, lecz jeśli nam naprawdę na nich zależy, to nie powinniśmy chcieć tego robić.

Przyjrzyjmy się bliżej domowemu życiu. Dwa pokolenia wstecz typowa rodzina składała się z ojca, który pracował poza domem, i matki opiekującej się dziećmi. Mąż zapewniał środki do życia i często określał zasady, do których matka i dzieci musiały się stosować. Mąż i żona nie byli równorzędnymi partnerami, zarówno w małżeństwie, jak i w kwestii wychowywania. Słowo ojca było ostateczne. Wielu z nas pamięta strach,

który dopadał nas po słowach: „Czekaj, niech no tylko ojciec wróci do domu”.

Dzisiaj relacje w większości rodzin wyglądają inaczej. Często obydwoje rodzice pracują poza domem. Większość mężów i żon postrzega małżeństwo jako partnerstwo, do którego wnoszą podobny wkład (finansowy i inne) i w którym mają równe prawo do podejmowania decyzji. W rezultacie zarówno mamy, jak i ojcowie mogą wieść owocne, przynoszące satysfakcję życie rodzinne oraz zawodowe i modelować pozytywne postawy u swoich dzieci.

Jednak w takiej rzeczywistości rodzice często spierają się na oczach dzieci zamiast za zamkniętymi drzwiami. Te zaś, widząc to, szybko dochodzą do wniosku, że także mogą wyrażać inne zdanie (i robią to zazwyczaj nie w tak dyplomatyczny sposób, w jaki czynią to rodzice!). Dlaczego w końcu dzieci miałyby słuchać rodziców, skoro ci nie słuchają się nawzajem? Bez względu na to, w jak odpowiedzialny sposób mama i tata podchodzą do wzajemnej różnicy zdań, dzieci i tak mogą dostrzec, że ona istnieje.

Jako obserwatorzy, nawet bardziej wyczuleni na sygnały płynące z otoczenia niż dorośli, dzieci rozumieją, że mama po prostu nie słucha się taty i vice versa. Zdają sobie sprawę, że ich nauczyciele i trenerzy mówią do nich i do siebie nawzajem z szacunkiem. Intuicyjnie rozumieją, że w społeczeństwie panują demokratyczne zasady. Dlatego też, gdy domagamy się posłuszeństwa przy pomocy „Zrób to, gdyż ja tak każę” lub „Nie dyskutuj ze mną, młody człowieku”, dzieci instynktownie czują, że coś jest nie tak z tego typu sposobem myślenia. Całkiem naturalnie zadają pytanie: „Dlaczego miałbym robić to, co ona mówi?” lub „Kto dał ci prawo do rozkazywania mi?”.

Tego typu zachowanie doprowadza rodziców do wściekłości. Wracają myślami do własnego dzieciństwa i z dumą bądź też nie przypominają sobie, że nigdy by się tak nie zachowali w stosunku do własnych rodziców. Nieustannie słyszę stwierdzenia w rodzaju: „Nigdy bym się nie ośmieliła odpowiedzieć rodzicom w taki sposób, jak robią to moje dzieci. Co się z nimi dzieje?”.

Czy jest więc z nimi coś nie w porządku? Co ma zrobić rodzic, gdy metody, które prawdopodobnie zna z własnego doświadczenia, takie jak

„groźne spojrzenie” lub stwierdzenie „Zrób to, gdyż ja tak każę”, już nie działają?

W dzisiejszych czasach metody wprowadzania dyscypliny w rodzinie czeka poważna zmiana. Chociaż wychowanie autorytarne sprawdzało się, gdy dorastały poprzednie pokolenia, dzisiaj już nie przynosi ono oczekiwanych efektów.

Fakt, iż stare metody postępowania już nie działają, nie oznacza, że dzieci dzisiaj są „złe” lub „pozbawione szacunku”. Widzą one po prostu dookoła siebie inny świat. Jako członkowie demokratycznego społeczeństwa z natury czują potrzebę sprzeciwiania się, gdy zaczyna się od nich zbyt wiele wymagać. Kiedy mama mówi: „Masz to natychmiast zrobić”, syn instynktownie odpowiada „nie”. I uświadom sobie, że na dobre czy na złe, nauczył się tego od ciebie. Od ciebie i pewnie od każdego dorosłego, z którym ma regularny kontakt.

Spójrzmy na fakty: społeczeństwo nie staje się mniej demokratyczne. Dyskutuje się o wszystkim: o kwestiach związanych ze środowiskiem, o szczepionkach, o metodach dowożenia dzieci do szkoły. Indywidualizm stawiamy na piedestale, panuje wszechobecny głód wiedzy. Jest to środowisko, które przygotowuje dzieci i ich świat do osiągania sukcesów. Jednak to od nas zależy, czy pomożemy dzieciom wykorzystać w pełni ich potencjał, czy nauczymy je żyć odpowiedzialnie w naszym demokratycznym społeczeństwie jako pełnowartościowi, okazujący szacunek innym dorośli.

By efektywnie eliminować niepożądane zachowania oraz budować harmonijne, oparte na współpracy relacje z dziećmi, musimy nauczyć się myśleć i postępować w bardziej demokratyczny i egalitarny sposób. Nie wpadaj w panikę. Nawet przez chwilę nie myśl, że rodzi to niebezpieczeństwo poddania się lub utraty rodzicielskiego autorytetu. Demokracja w rodzinie nie oznacza, że trzeba głosować nad podjęciem każdej decyzji. Rodzice są nadal rodzicami, przewodnikami i głowami rodzin.

Zasady i narzędzia Pozytywnych Metod Wychowywania Dzieci przedstawione w tej książce pomogą twojej rodzinie stać się bardziej demokratyczną. Poznasz metody wprowadzania dyscypliny opartej na szacunku, która jest o wiele bardziej efektywna niż rozkazywanie. Dowiesz

się, jak sprawić, by dzieci słuchały ciebie i robiły to, czego od nich oczekujesz bez napominania, przypominania, krzyczenia lub rozkazywania. Towarzyszyć temu będzie budowanie lepszych relacji z dziećmi, które na twoich oczach staną się bardziej efektywne, samodzielne i obowiązkowe.

W jakich zatem obszarach twoje metody wychowawcze zawodzą?

Sprawdzone strategie, które nie są niczym innym niż...

Społeczeństwo posiada mnóstwo metod na radzenie sobie ze złym zachowaniem dzieci. Nie ma ucieczki od telewizyjnych programów o nianiach, rad mającego dobre intencje sąsiada lub szczerych do bólu komentarzy koleżanki z pracy, które wygłasza zawsze po tym, gdy słyszy, jak rozmawiasz ze swoją siedmioletnią pociechą przez telefon. Próbowałeś zapewne stawiania do kąta, liczenia do trzech, różnych form kary lub przekupywania dzieci. Być może stosujesz tego typu metody nieustannie, dokładnie w sposób, którego cię nauczono. Może nawet masz wrażenie, że spełniają one swoją funkcję, gdy są stosowane przez innych rodziców. Przez pewien czas przynosiły one efekty także w przypadku twoich dzieci – to możliwe. Na czym więc polega problem?

Nie martw się, głowa do góry. Nie chodzi o ciebie, lecz o twoje dzieci. To one są powodem, dla którego najbardziej popularne metody wychowawcze się nie sprawdzają. Mogę zagwarantować, że i inni rodzice, którzy je wykorzystują, mają takie same problemy, jak i ty, bez względu na to, czy zdają sobie z tego sprawę, czy nie. Każda z tych metod obarczona jest błędem; uczą one dzieci czegoś, czego uczyć się nie powinny, jak również odwracają uwagę od tego, co pomogłoby im podejmować lepsze decyzje w przyszłości. W poprzedniej części wyjaśniłam, dlaczego kary nie przynoszą zakładanych wyników, zaś kwestię nagród poruszę w rozdziale czwartym. Przyjrzyjmy się teraz po kolei dwóm innym często stosowanym metodom.

Stawianie do kąta. Dlaczego to rozwiązanie już nie działa?

Ciężko jest dzisiaj znaleźć rodziców, którzy od czasu do czasu nie stawialiby dzieci do kąta. Dla wielu jest to podstawowa metoda utrzymywania dyscypliny w domu. Promuje się ją w każdym serialu o

nianiach, jak również w książkach, czasopismach i innych mediach. Jednym z powodów jej popularności jest to, że stanowi alternatywę dla kar cielesnych, od kiedy rodzice dowiedzieli się, że mają one negatywny wpływ zarówno na sferę emocjonalną, jak i fizyczną dziecka.

Jednak wszechobecność stawiania do kąta jako metody wychowywania nie oznacza automatycznie, że jest ona efektywna, jeśli chodzi o eliminowanie niepożądanych zachowań w długim okresie.

Ma ona dwie poważne wady, które mogą wyjaśnić, dlaczego większość rodziców nie osiąga sukcesu w wyniku jej stosowania:

1. Stawianie do kąta zachęca do walki o dominację.
2. Stawianie do kąta nie uczy ważnych w życiu rzeczy.

Co metoda ta ma wspólnego z walką o dominację? Czyż nie ma ona właśnie na celu uniknięcia tej walki poprzez odseparowanie dziecka? Problem pojawia się, gdy uparte lub pełne życia dziecko ma przesiedzieć określony czas na krześle lub przestać w kącie, siedzieć w swoim pokoju – czyli być tam, gdzie zostało to podane w wyroku. Od tego momentu rodzic pilnuje, by dziecko pozostało w danym miejscu, a ono stara się z niego uciec. Każda próba ucieczki to dolewanie oliwy do ognia, a sytuacja zaczyna wymykać się spod kontroli. Kilkuminutowa kara zamienia się w pięćdziesięciominutową mękę, podczas której rodzic i dziecko walczą ze sobą, zapominając, o co tak naprawdę poszło. Oczywiste przy tym jest, że większość z nas nie ma tyle czasu, by w ten sposób użerać się z dzieckiem. Bez względu na to, kto tę walkę „wygra", przegrane są obie strony. W najlepszym razie stawianie do kąta staje się bezużyteczną przepychanką, w najgorszym-zakłóca funkcjonowanie rodziny.

Drugi problem w przypadku tej metody polega na tym, że stawianie do kąta jest jedynie karą, a nie metodą nauki. Oznacza to, że nie koryguje zachowań w długim okresie. Nawet najbardziej uległe dzieci, które cierpliwie stoją w kącie cały wyznaczony czas, niczego się dzięki temu nie uczą. Czy znasz jakiegokolwiek czterolatka lub dziesięciolatka, który podczas odbywania kary zastanawiałby się nad tym, co zrobił i planował skorygowanie swojego zachowania w przyszłości? To właśnie dlatego

niektórzy rodzice stosują tę metodę prawie codziennie: nie rozwiązuje ona leżącego u podstaw niepożądanych zachowań problemu. Dziecko może w końcu nauczyć się, jak przesiedzieć spokojnie cały czas kary (lub też jak zmęczyć mamę, by darowała mu wcześniej), lecz nie dowiaduje się niczego, co pozwoliłoby mu zachowywać się kolejnym razem odpowiedzialniej. Bardziej efektywna metoda oznacza, że dzięki niej dziecko poznaje konsekwencje swojego postępowania i uczy się, jak postępować rozważniej w przyszłości. Kwestię konsekwencji i stosowania ich do korygowania niepożądanych zachowań omówię w rozdziale siódmym.

Być może lepiej zrozumiesz, na czym polegają wady stawiania do kąta, jeśli spojrzysz na tę metodę oczami dziecka. Ośmioletni Adaś z zadowoleniem bawi się kolejką i klockami. Właśnie zakończył budowę wspaniałej wieży w kolorach czerwonym, zielonym i niebieskim, wysokiej na dwanaście klocków. W jej dolnej części znajduje się otwór, przez który może przejechać pociąg. Tor ma kształt ósemki, są dwa wzgórza i tunel. Adaś nie może się doczekać, by pociąg zrobił kolejne okrążenie. Gdy zza drzwi zaczął dochodzić niezbyt zachęcający zapach klopsów i zielonej fasolki, do pokoju weszła mama.

– Adasiu, zostaw swoje zabawki i chodź na obiad – zawołała.

– Ale mamo, właśnie skończyłem budowę wieży!— zaczął pochlipywać chłopiec.

– Czas na obiad. Twoje zabawki mogą poczekać, a ty masz przyjść do stołu i zjeść. No już.

– Nie jestem głodny. Chcę się bawić. Chociaż jeszcze pięć minut, proszę.

– Powiedziałam nie – krzyknęła mama.

Adaś jednak nadal się upierał. Obiad stygł i mama miała już dość.

– Do kąta – zawołała. – Masz tam siedzieć dziesięć minut. Adaś powlókł się na miejsce kary i klapnął na krzesło. W tej samej sekundzie, w której mama się odwróciła, siedział już przy swojej kolejce. Byłoby wspaniale, gdyby tylko zdołał zobaczyć, jak pociąg przejeżdża przez tunel!

Niestety, mama dostrzegła go kątem oka.

– Co tu robisz? Przecież powiedziałam ci, że masz siedzieć w kącie! – krzyknęła.

Adaś wrócił więc na krzesło.

Czterdzieści trzy minuty później Adaś odsiedział w końcu pełen wymiar kary. Udało mu się przeprowadzić pociąg przez tunel, lecz dopiero po sześciu próbach. Po tym wszystkim ani on, ani jego mama nie mieli ochoty na zimne klopsy i fasolkę. Wspaniała wieża została zniszczona, a Adaś nauczył się jedynie tego, że najbardziej efektywnym sposobem ucieczki z kąta jest spowodowanie zamieszania, do czego posłużył mu zwędzony kawałek klopsa, który rzucił psu.

Biedny Adaś. Pragnął tylko pobawić się jeszcze kilka minut kolejką. Biedna mama. Chciała tylko, by Adaś nauczył się, że należy jeść, gdy obiad jest na stole. Jeśli więc postawienie Adasia do kąta nie przyniosło oczekiwanych rezultatów, to co należałoby zrobić? Przedstawię propozycje alternatywnych rozwiązań tego typu problemów w rozdziale drugim i pozostałych częściach książki.

Dlaczego liczenie do trzech nie ma sensu?

Kolejną popularną metodą wychowawczą jest liczenie do trzech. Zgodnie z teorią ma ono dać dziecku czas na zastosowanie się do polecenia. Sposób ten może za pierwszym razem zadziałać, lecz już za drugim okaże się, że musisz liczyć do pięciu, a potem do dziesięciu, stu (jestem szczera) i tak dalej, gdy dziecko nauczy się „wyłączać".

Główna jego wada polega na tym, że zamiast uczyć dziecko zastanawiania się nad tym, co robi, uczy je ignorowania ciebie, zanim w końcu zrobi to, czego żądasz (jeśli masz szczęście). Wygląda to mniej więcej tak:

– Kasiu – mówi mama. – Przestań biegać po sklepie. Chodź tu. Trzyipółletnia Kasia ignoruje słowa mamy.

Mama zaczyna liczyć:

– Jeden – po czym następuje długa przerwa. Kasia nadal ignoruje słowa mamy.

– Dwa – liczy mama. Długa przerwa. Kasia ignoruje słowa mamy.

– Dwa i pół – liczy mama. Jeszcze dłuższa przerwa.

Kasia zaczyna powoli wracać do mamy. Zyskała kilka minut na zabawę, co wystarczyło, by ściągnąć czerwoną skakankę z wystawy „Letnie przyjemności”.

– Trz... – zaczyna mama. Kolejna długa przerwa.

Kasia podbiega do mamy, która dała jej dość czasu na powrót. Ściskają się (w końcu Kasia wróciła, zanim mama skończyła mówić „trzy”) i mama upomina córeczkę, by znowu nie odbiegała.

Choć oczywiste jest, że powinieneś dać dziecku czas, by zrobiło to, o co je prosisz, technika liczenia do trzech uczy je, że natychmiastowa reakcja nigdy nie jest potrzebna. Ma ono nagrodę w postaci możliwości ignorowania cię tak długo, jak tylko jest to możliwe.

Stawianie do kąta i liczenie do trzech to dwie metody, które nie działają z podstawowych przyczyn. Jeśli wykorzystywałeś je i nie przynosiło to efektów, nie musisz się martwić. Zapomnij o nich i po prostu czytaj tę książkę dalej. Nawet jeśli masz wrażenie, że funkcjonują prawidłowo, nie polecam ich stosowania. Żadna z nich nie przygotuje dziecka do dorosłego życia.

Choć niektóre metody działają lepiej niż inne, na zachowanie dzieci wpływają jeszcze inne czynniki, a mianowicie ty. Zanim zaczniesz oczekiwać pozytywnych zmian w twoich dzieciach, musisz dokonać analizy ich potrzeb, swojego stylu wychowywania oraz wzajemnych relacji – i poczynić samodzielnie pewne zmiany.

2

DZIECI TO TAKŻE LUDZIE

Bez względu na to, z jakimi wyzwaniami rodzicielskimi musisz się teraz mierzyć, pomoc już nadciąga. W tym rozdziale opiszę dwie podstawowe potrzeby emocjonalne dzieci, które powinniśmy zaspokajać, oraz jak wpływają na to wzajemne relacje. Co ważniejsze, na końcu tej części przedstawię niezwykle efektywne narzędzie, które będziesz mógł natychmiast zastosować. Zaczynajmy. W niedługim czasie dostrzeżesz znaczny postęp w zachowaniu twoich dzieci, co pozytywnie wpłynie na zmniejszenie się poziomu twojego stresu.

Co dzieci starają się nam tak naprawdę powiedzieć?

Zapoznaj się z dwiema opisanymi poniżej sytuacjami.

Pewnego popołudnia, gdy twoje dzieci radośnie się bawią, a ty dochodzisz do wniosku, że masz chwilę dla siebie, postanawiasz zadzwonić do znajomej. W chwili, gdy chce cię ona namówić na wspólną wycieczkę do Wielkiego Kanionu, podchodzi siedmioletnia córeczka.

– Mamo, jesteś mi potrzebna – mówi głośnym szeptem. Wiesz, że zdaje sobie sprawę, iż twoja przyjaciółka ją usłyszy. Dajesz jej znak, by chwilę poczekała. Odchodzi kawałek i patrzy na ciebie. Kilka sekund później jest znowu obok.

– Mamo, jesteś mi bardzo potrzebna teraz! Przerywasz rozmowę i mówisz:

– Nie widzisz, że rozmawiam? Pomogę ci, gdy skończę.

Za chwilę dziewczynka jest jednak znowu koło ciebie i ponownie ci przerywa. Tym razem wybuchasz:

– O co ci chodzi?

– Mamo, plasterek mi się poluzował – odpowiada. Całkowicie wyczerpana mówisz do przyjaciółki:

– Muszę sobie poradzić z lokalnym kryzysem. Zadzwonię później.

Innym razem jesteś w supermarkecie i robisz zakupy na obiad. Twój pięcioletni syn ciągnie cię za sweter i prosi, byś mu kupił batonik.

Tracisz zapał do zakupów, gdyż wiesz, co zaraz nastąpi. Niemniej jednak odpowiadasz mu „nie” z nadzieją, że wszystko tym razem potoczy się inaczej.

Ale nie. Chłopiec zaczyna płakać, że jest „zagłodzony na śmierć”, więc proponujesz mu rodzynki. To tylko go rozjusza (przecież gdyby chciał jeść rodzynki, to by o nie poprosił!) i za chwilę dostaje histerii.

Widzisz osoby obserwujące tę scenę. Kilka z nich na pewno ci współczuje, jednak reszta w duchu uważa, że twoje dziecko jest zepsutym bachorem i negatywnie ocenia twoje metody wychowawcze (lub ich brak). Pragniesz jedynie wyjść ze sklepu, nie ugotujesz obiadu. Najlepszym rozwiązaniem będzie zamówienie pizzy.

Co się stało? Twoja córka może sobie sama przykleić plasterek i doskonale o tym wie. Synek nie umrze z głodu, jeśli nie zje batonika i on również dobrze o tym wie.

Zamęczanie o plaster lub batonik to jedynie symptomy głębszego zjawiska. Postępując w ten sposób, dzieci nieświadomie starają się powiedzieć, czego tak naprawdę potrzebują, a rodzice nieświadomie błędnie interpretują te sygnały, uważając je za złe zachowanie. Na czym więc polega to głębsze zjawisko? Czego dziecko naprawdę pragnie, gdy prosi o batonik?

Krótka lekcja psychologii, która wiele zmieni

Za chwilę wrócę do sprawy plastrów i batoników, lecz najpierw zagłębmy się w umysły dzieci i zastanówmy się, co tak naprawdę skłania je do niegrzecznych zachowań. Cofnijmy się o ponad sto lat i przeanalizujmy uznaną teorię z obszaru psychologii dziecięcej, która pozytywnie wpłynęła na społeczeństwo od chwili, gdy została ogłoszona.

Mniej więcej w tym samym okresie, gdy Zygmunt Freud pracował nad swoją teorią, psycholog i doktor medycyny Alfred Adler doszedł do bardzo ważnego wniosku: dzieci potrzebują szacunku.

I choć dzisiaj większość się z tym zgadza (może nie zawsze w praktyce), w czasach, gdy panował wyzysk siły roboczej, a dzieci miały zachowywać się cicho jak myszki, była to nowa idea. To właśnie ona stała się podstawą odkrycia Adlera – należy stworzyć warunki, w których dzieci będą traktowane w bardziej pozytywny sposób.

Trzy przedstawione przez niego założenia wywodzące się z tej idei mają wpływ na wszystko, co zostało przedstawione w tej książce.

Założenie 1: Nadrzędnym dla dziecka celem jest poczucie przynależności i znaczenia

Gdy dziecko nie jest głodne i czuje się bezpiecznie, w następnej kolejności pragnie zaspokoić te dwie podstawowe potrzeby emocjonalne. Co jednak oznaczają poczucie przynależności i znaczenia z jego perspektywy? Przede wszystkim dziecko pragnie wiedzieć, gdzie jest jego miejsce w rodzinie i jakie są jego relacje emocjonalne z innymi jej członkami. Chce także czuć, że coś znaczy, że robi coś ważnego, coś, co ma wpływ na całą rodzinę. Równocześnie ważna jest dla niego możliwość podejmowania samodzielnych decyzji. Zapamiętaj to zdanie. Każdy człowiek ma potrzebę decydowania. Jeśli nie zaspokajamy jej w pozytywny sposób, znajdujemy metody negatywne – ich rezultatem często są irytujące zachowania naszych dzieci.

Założenie 2: Każde zachowanie jest zorientowane na cel

Na pewno znasz marudzenie, niegrzeczne odpowiadanie, przerywanie i inne formy złego zachowania, z którymi na co dzień się spotykasz. Z

powyższego założenia wynika, że nie są one przypadkowe. Twoje dziecko nie zdaje sobie z tego sprawy, lecz dąży do osiągnięcia poczucia przynależności i znaczenia. Złe zachowanie jest jedynie objawem głębiej ukrytego problemu. Jeśli go rozwiążemy, zniknie ono, a dziecko będzie zaspokajało swoje potrzeby w bardziej pozytywny sposób.

Założenie 3: Źle zachowujące się dziecko jest dzieckiem niezadowolonym

Tutaj przez niezadowolenie rozumiem, że dziecko nie ma zaspokojonych w wystarczającym stopniu potrzeb przynależności i znaczenia. Kiedy dostaje histerii lub przywiera do ciebie, to tak naprawdę komunikuje: „Chcę czuć, że jestem potrzebne i coś znaczę, nie wiem jednak, jak to osiągnąć". Dziecko w takiej sytuacji prosi o pomoc; nie chce się źle zachowywać, jednak nie dostrzega pozytywnych sposobów zaspokojenia swoich najbardziej istotnych potrzeb emocjonalnych.

Gdy tego rodzaju niezadowolenie przejawia się w powtarzającym się złym zachowaniu, może to oznaczać, że dziecko błędnie uważa, iż negatywne postępowanie pozwoli mu zaspokoić potrzeby przynależności i znaczenia, a w krańcowych przypadkach nawet bardziej podstawowe cele. Przypadki tego typu nazywane są mylnie rozumianymi celami i należą do nich:

1. **Wymaganie nadmiernej uwagi.** Dziecko marudzi, przeszkadza, przerywa, przytula się, wymaga specjalnej uwagi lub udaje bezradne, by zwrócić na siebie uwagę rodziców i poprzez tego typu negatywne zachowania zaspokoić poczucie przynależności.
2. **Negatywne dowartościowanie.** Dziecko prowokuje rodzica do sprzeczki, w której mogłoby „wygrać" i w ten sposób poczuć swoje znaczenie.
3. **Zemsta.** Dziecko dochodzi do wniosku, że nie może zaspokoić potrzeb przynależności i znaczenia, więc stara się odegrać na rodzicach na płaszczyźnie fizycznej bądź emocjonalnej.
4. **Izolacja.** Poniósłszy porażkę przy realizacji wszystkich celów, dziecko daje za wygraną i chce zostać samo.

Wszystkie powyższe punkty omówię bardziej szczegółowo w rozdziale ósmym. Teraz wystarczy podkreślić, że mylnie rozumiane cele mogą mieć charakter progresywny (każdy z nich prowadzi do prób realizacji następnego, a niezadowolenie dziecka pogłębia się; wymaganie nadmiernej uwagi prowadzi do poszukiwania negatywnego dowartościowania itd.) i odzwierciedlają prawdziwy, ukryty problem, który trzeba rozwiązać. W dalszej części książki przedstawiam narzędzia temu służące i rady, jak to zrobić.

Wyobraź sobie, że twoje dziecko nosi wielki transparent, na którym jest napisane: „Chcę zaspokoić potrzeby przynależności i znaczenia, lecz nie wiem, jak to osiągnąć". Pamiętaj jednak, że nie jest ono świadome swoich potrzeb lub tego, że stosuje niewłaściwe metody, by je zaspokoić. Wybiera metodę prób i błędów, dopóki nie znajdzie sposobu, by zwrócić twoją uwagę lub poczuć, że może o czymś decydować. Jeśli jako rodzice będziemy potrafili zaspokoić potrzeby naszych dzieci w pozytywny sposób, to zapobiegniemy złym zachowaniom, które są plagą w naszych domach.

Pamiętaj o tych dwóch potrzebach emocjonalnych, czytając dalej tę książkę. Kryją się one za każdą zasadą, którą będę omawiała, jak również za każdym narzędziem, jakie zaproponuję, by twoje życie stało się lżejsze.

Zastosowanie psychologii adlerowskiej

Z zasad psychologii adlerowskiej wynika, że gdy córka przerywa ci rozmowę telefoniczną, to po prostu chce zwrócić na siebie twoją uwagę. Niestety, by to osiągnąć, ucieka się do negatywnych zachowań – nagabuje, przerywa, marudzi. Twój syn jest zdeterminowany, by uzyskać poczucie znaczenia i świadomość, że może podejmować samodzielnie decyzje – chce to osiągnąć, upierając się przy czymś i robiąc coś zupełnie przeciwnego, niż mu każesz.

Dzieci mają wbudowane silne potrzeby bycia dostrzeganymi (jest to część składowa przynależności) i możliwości podejmowania samodzielnych decyzji (co z kolei składa się na zaspokojenie potrzeby znaczenia). Są one obecne u wszystkich dzieci i nie można ich wyeliminować. Dzieci muszą czuć, że zwraca się na nie uwagę i że mogą w jakiejś formie, najlepiej pozytywnej, podejmować samodzielne decyzje. Jeśli tego brakuje, w naturalny sposób starają się to osiągnąć przy pomocy

negatywnych zachowań, które zapewne są ci doskonale znane, takich jak marudzenie, przerywanie i udawanie bezradności. Bardzo szybko się uczą, że choć wolałyby zwracać na siebie uwagę w pozytywny sposób, jeśli złe zachowanie działa, to jest ono lepsze niż nic.

Podobnie dzieci, które nie czują, że coś znaczą, przez co należy także rozumieć wnoszenie pozytywnego wkładu w życie rodziny i posiadanie w pewnym stopniu kontroli nad własnym życiem, będą poszukiwały zaspokojenia tej potrzeby przy pomocy negatywnych zachowań. Właśnie dlatego niegrzecznie odpowiadają, wpadają w histerię lub ignorują to, o co je prosisz.

Niech kolejnym przykładem będzie walka o to, by dziecko położyło się spać.

O siódmej pięćdziesiąt dziewięć tata właśnie zdołał ułożyć sześcioletnią Elę w łóżku. Myślami będąc już przy transmisji meczu, mającej rozpocząć się w telewizji lada chwila, nie był, co zrozumiałe, przygotowany na słowa, które za chwilę usłyszał. Córeczka uroczo ziewnęła i zapytała:

– Tatusiu, opowiesz mi jeszcze jedną bajkę? – Cóż za aniołek. Kto mógłby odmówić przeczytania małej księżniczce jeszcze jednej bajki przed snem? Na pewno nie tatuś.

– Dobrze, kotku. Co myślisz o Kopciuszku?

Ela uśmiechnęła się i zaszyła po uszy pod kołdrą, gdy tata czytał jej bajkę. Było już sześć po ósmej. Tata pocałował Elę na dobranoc i wyszedł z pokoju. Już w drzwiach usłyszał pytanie zadane cichutkim głosikiem:

– Czy mogę dostać wody?

– Przyniosę ci – odpowiedział, ciągle pod jej urokiem, lecz jednocześnie niecierpliwie wyczekując momentu, w którym będzie mógł zasiąść przed telewizorem. Za chwilę wrócił z wodą.

Gdy po raz drugi opuszczał pokój, Ela poskarżyła się, że boi się ciemności. Wyglądało na to, że jest mniej śpiąca niż przed dziesięcioma minutami.

Minęło pół godziny do czasu, gdy wydawało się, że już nie tak urocza Ela wkracza w krainę snu. Tata miał dość. I wtedy mała księżniczka

przekształciła drobną utarczkę w bitwę o to, czyje będzie na wierzchu. Wyskoczyła z łóżka i zapaliła światło.

Wszelkie nadzieje na to, by zobaczyć ulubiony zespół w akcji, zostały pogrzebane w trakcie próbowania kolejnych metod: nalegania, by weszła z powrotem do łóżka, ostrzegania, że następnego dnia będzie zmęczona w szkole, grożenia, że jutro będzie musiała położyć się spać wcześniej. Ela za każdym razem wygrywa.

Czy brzmi to znajomo? Problem polega na tym, że twoja córka nie zdaje sobie sprawy, czego tak naprawdę chce. A chce po prostu spędzać z tobą więcej czasu i móc decydować o większej liczbie spraw. Gdyby była dojrzałą emocjonalnie osobą dorosłą, potrafiłaby wyartykułować swoje uczucia i powiedziałaby: „Tato, chcę spędzać z tobą więcej czasu, zostań jeszcze chwilę". Prawda jest jednak taka, że twoja córka jest jeszcze dzieckiem i nie potrafi interpretować swoich potrzeb. Nieczęsto też zapewne dostrzegasz tego typu wnikliwość u współpracowników, sąsiadów lub nawet u siebie. Zdawanie sobie sprawy z emocjonalnych potrzeb jest zaawansowaną umiejętnością. Dlatego to, co zaczęło się jako nieuświadomiona prośba o poświęcenie więcej uwagi, przerodziło się w walkę, w której córka chciała pokazać, że to ona tu rządzi.

Dziecko, które rozmyślnie ignoruje prośby, by położyło się do łóżka, umyło zęby, przestało niegrzecznie odpowiadać, wyłączyło telewizor lub zrobiło cokolwiek, co niekoniecznie sprawia mu przyjemność, tak naprawdę daje sygnał, że nie chce, by nim rządzono. Dzieci wiedzą, że muszą iść spać, myć zęby, wyłączyć w końcu telewizor, więc dlaczego zachowują się w taki sposób? Dlatego, że zdają sobie sprawę, iż ich złe zachowanie zwróci twoją uwagę (nawet jeśli jest to negatywne) i zaspokoi ich potrzebę samodzielnego decydowania (nawet jeśli jest to negatywne).

Życie z dziećmi nie musi być trudne. Rodzice mogą zmienić relacje w rodzinie, umożliwiając zaspokojenie potrzeb przynależności i znaczenia w pozytywny i aktywny sposób. Wyobraź sobie, że twoje dziecko ma koszyk na zwracanie na nie uwagi i koszyk na możliwość samodzielnego decydowania. Muszą one być tak czy inaczej zapełnione. Możemy napełnić taki koszyk zaspokajaną w pozytywny sposób potrzebą zwracania na nie uwagi lub też negatywnymi emocjami związanymi z reagowaniem na

marudzenie, ciągnięcie za ubranie, przerywanie, bezradność lub guzdranie się. Możemy świadomie dawać im możliwość decydowania lub walczyć z nimi, gdy się upierają lub starają się udowodnić, że to nie my, ich rodzice, tu rządzimy. Co więcej, możemy tego dokonać bez oddawania im władzy, jednocześnie przygotowując je do kolejnych etapów życia, bez względu na to, czy mają osiem, czy osiemnaście lat.

Przedstawione powyżej koncepcje nie pojawiają się w głowach rodziców na zasadzie intuicji, są one jednak niezwykle ważne, jeśli chodzi o przekształcanie niepożądanych zachowań u dzieci w możliwość nauki i jako sposób utrzymania spokoju w domu.

Mam w związku z tym dobrą wiadomość dla ciebie. W tej książce przedstawiam krok po kroku proces, dzięki któremu dowiesz się, jak wykorzystać pozytywne dziecięce potrzeby przynależności i znaczenia do trwałej zmiany relacji w twojej rodzinie. Nauczysz się z niej również, jak wyeliminować negatywne zachowania, mające na celu pozyskanie twojej uwagi i następującą w ślad za nimi walkę o dominację. Z dalszej części książki dowiesz się, jak inne czynniki mogą przyczynić się do zaspokojenia tych potrzeb.

Kolejność narodzin się liczy, lecz czy powinna?

Prawdopodobnie znasz popularną teorię dotyczącą kolejności narodzin, a może dostrzegasz, że sprawdza się ona w przypadku twoich dzieci. Przyjrzymy się tej teorii przede wszystkim w tym obszarze, w którym odnosi się ona do potrzeb przynależności i znaczenia. Nie wszystkie dzieci i nie wszystkie rodziny są identyczne, lecz poniższe założenia najczęściej okazują się prawdziwe.

Jedynacy i jedynaczki

Ze względu na to, że jedyne dziecko zazwyczaj stanowi centrum świata rodziców, potrzeba przynależności jest u niego zaspokojona w bardzo wysokim stopniu. Jest ono oczkiem w głowie mamy i taty, pewnym swego miejsca w niedużej rodzinie. Z potrzebą znaczenia może być już inaczej. Jeśli jedynak ma określone obowiązki, zaspokajana jest ona w sposób naturalny. Jeżeli jednak dziecko jest rozpieszczane i wszystko robi się za

nie, potrzeba ta nie zostaje zaspokojona. Wszystko zależy od sposobu postępowania rodziców.

Najstarsze dzieci

Podobnie jak u jedynaków, poczucie przynależności u najstarszych dzieci jest w wysokim stopniu zaspokojone. Przynajmniej przez rok lub dwa, a czasem dłużej, są jedynymi dziećmi swoich rodziców, więc cała uwaga skierowana jest na nie, co powoduje powstanie silnych więzi emocjonalnych i poczucia przynależności. To się jednak może zmienić, gdy pojawi się młodsze rodzeństwo. Starsze dziecko czuje się zdetronizowane ze względu na większą uwagę, jaką rodzice poświęcają noworodkowi. Jeśli chodzi o poczucie znaczenia, to w przypadku pierworodnych jest ono często w wysokim stopniu zaspokojone. Mają one dużo obowiązków, za które są odpowiedzialne, szczególnie gdy pojawia się rodzeństwo. Czują, że mogą podejmować samodzielne decyzje.

Środkowe dzieci

Relacje w rodzinie odgrywają dużą rolę, jeśli chodzi o poczucie przynależności i znaczenia u środkowych dzieci. Uogólniając, obie te potrzeby są zaspokajane w niskim stopniu. Dzieci takie często uważają, że są w pewnym stopniu niewidzialne, pomiędzy najstarszym bratem lub siostrą, któremu rodzice poświęcają wiele uwagi, a najmłodszym członkiem rodziny, który jest oczkiem w głowie wszystkich i któremu również poświęca się bardzo dużo uwagi. Także zaspokojenie poczucia znaczenia jest u nich na niskim poziomie, gdyż zazwyczaj to pierworodne dziecko obarczane jest największą odpowiedzialnością, której zostaje mniej dla kolejnych. Jeśli masz jedno lub więcej środkowych dzieci, przeanalizuj, jak wygląda zaspokojenie ich potrzeb w obszarach przynależności i znaczenia, a następnie postaraj się nadrobić ewentualne zaniedbania.

Najmłodsze dzieci

Twoje najmłodsze dziecko najprawdopodobniej ma silne poczucie przynależności, co jest spowodowane tym, iż jest oczkiem w głowie

rodziny, bez względu na wiek. W dużych rodzinach wygląda to nieco inaczej, jeśli jest kilkoro dzieci starszych niż ono – może się wówczas czuć nieco ignorowane. Poczucie znaczenia u najmłodszego dziecka jest zazwyczaj słabo zaspokojone, gdyż w rodzinie zawsze znajdzie się ktoś, kto jest większy, głośniejszy i ma więcej do powiedzenia. W sytuacji, gdy są rodzice i starsze rodzeństwo, najmłodsze dzieci nie mają zbyt dużej odpowiedzialności i nie rozwijają umiejętności samodzielnego podejmowania decyzji, co wzmacniałoby u nich poczucie znaczenia. Możesz temu zapobiec, stwarzając najmłodszemu dziecku możliwości robienia czegoś, za co rodzina mogłaby je docenić.

Pamiętaj, że wszystkie dzieci powinny mieć w wysokim stopniu zaspokojone poczucie przynależności i znaczenia, bez względu na to, czy są jedynakami, czy chodzi o piąte dziecko wśród siedmiorga rodzeństwa. Pamiętaj także, że każde dziecko jest inne – najstarsze dzieci nie są wszędzie takie same, gdyż i relacje w poszczególnych rodzinach nie są takie same.

Gdy będziesz analizował potrzeby swoich dzieci pod kątem zaspokojenia poczucia przynależności i znaczenia, zastanów się nad następującym stwierdzeniem Alfreda Adlera: „Nigdy nie jest dosyć ostrzeżeń przed niebezpieczeństwami płynącymi z faworyzowania. Źródłem prawie każdego niezadowolenia u dziecka może być uczucie, że ktoś inny jest ważniejszy”.

Oczywiście, nigdy świadomie nie faworyzowałbyś jednego dziecka kosztem drugiego. Jak jednak patrzą na to dzieci? Czy jednemu poświęcasz z pozytywnych lub negatywnych powodów większą uwagę kosztem drugiego? Czy dajesz jednemu więcej obowiązków, co może być przez nie postrzegane zarówno jako coś pożądanego, jak i nie, zaś drugie pomijasz, prawdopodobnie dlatego, iż uważasz, że nie jest ono na to gotowe?

By pójść o krok dalej i zobaczyć, jak faworyzowanie może wpłynąć na zachowania, zastanówmy się nad cytatem z książki Rudolfa Dreikursa zatytułowanej *Children: The Challenge* (Dzieci: wyzwanie): „Dzieci są znakomitymi obserwatorami, jednak popełniają błędy, interpretując to, co widzą”.

Co na przykład widzi twoje pierworodne dziecko, gdy przywozisz mu ze szpitala młodszą siostrzyczkę? Noworodek płacze i absorbuje całą twoją uwagę. Brudzi pieluszki, co również zajmuje cię całkowicie. Podobnie jest, gdy domaga się pożywienia. Starsza siostra widzi to, lecz nie rozumie niuansów związanych z opieką nad niemowlęciem i błędnie interpretuje uwagę, jaką skupiają na nim rodzice. Dlatego właśnie u starszego rodzeństwa występują regresywne zachowania, gdy w domu pojawia się małe dziecko. Starsza siostra chce, by rodzice poświęcali jej tyle samo uwagi, co maleństwu i zakłada, że najlepszą drogą, by to osiągnąć, jest zachowywać się podobnie.

Twoim celem jako rodzica powinno być to, by wszystkie dzieci, bez względu na to, w jakiej kolejności się rodziły, miały w takim samym stopniu zaspokojone potrzeby przynależności i znaczenia. Przez troskliwe przyjrzenie się każdemu z nich możesz tak dopasować relacje w rodzinie, by pielęgnować te podstawowe potrzeby emocjonalne. Dzięki temu uda ci się wyeliminować większość negatywnych zachowań, które są efektem wyboru niewłaściwego sposobu ich zaspokajania.

Wzajemne relacje pomiędzy dziećmi i rodzicami – wyjaśnienie trzech stanów ego

Przynależność i znaczenie to jedna część rodzicielskiej łamigłówki. Inną ważną kwestią, na jakiej należy się skoncentrować, są relacje z dziećmi. W rzeczywistości potrzebna jest jedynie niewielka zmiana stylu komunikowania się, by dziecko było nastawione nie na walkę, lecz na współpracę. Zastanówmy się nad tym rozwiązaniem. Pomoże w tym krótka lekcja psychologii.

Nastawienia umysłu, które przyjmujemy w trakcie interakcji międzyludzkich, nazywane są stanami ego. Koncepcja ta została po raz pierwszy przedstawiona przez Erica Berne’a w latach pięćdziesiątych i jest używana do dzisiaj. Mówiąc najprościej, stan ego to nastawienie umysłu, gdy się komunikujemy i wchodzimy w interakcje z otoczeniem. Ludzie mają trzy stany ego, które objawiają się w różnych okresach: Rodzica, Dorosłego i Dziecka. Dowiedziawszy się nieco na ten temat, lepiej zrozumiesz interakcje z dziećmi i to, jak wpływają one na ich zachowania.

Stan ego Rodzica

W stanie ego Rodzica czujemy się odpowiedzialni za innych, w tym za nasze dzieci, własnych rodziców, a czasem nawet za przyjaciół lub współpracowników. Gdy komunikujemy się, będąc w stanie ego Rodzica, to zazwyczaj rozkazujemy innym i strofujemy ich przy pomocy takich zdań, jak: „Czas posprzątać pokój", „Nie zapomnij wziąć lekarstwa" lub „Zjedz przynajmniej trochę brokułów". Jest to głos przesycony autorytetem, uwarunkowanie powstałe przez lata słuchania rodziców, nauczycieli, trenerów. Czy czasem nie masz wrażenia, że mówisz jak twoja matka lub ojciec? Zapewne tak!

Rodzice najczęściej komunikują się z poziomu ego Rodzica. To zrozumiałe, gdyż jesteśmy odpowiedzialni za własne dzieci (lub cudze), lecz taka postawa prowadzi do walki o władzę. Czy chciałbyś, żeby cały czas ktoś stał nad tobą i mówił ci, co masz robić? Gdy rozkazujemy, strofujemy, kierujemy dziećmi lub współmałżonkami, wywołuje to reakcję typu „walcz lub uciekaj". Dzieci nie mogą uciec, więc instynktownie zaczynają walczyć.

Jeśli twoje dziecko wpada w histerię, niegrzecznie odpowiada, nie słucha, wykłóca się przy każdej najdrobniejszej sprawie, jest nieposłuszne lub w inny sposób opiera się, gdy chcesz, by coś zrobiło, to znak, że prawdopodobnie zbyt wiele komunikatów przekazujesz ze stanu ego Rodzica. Im więcej czasu pozostajemy w tym stanie, rozkazując i strofując, tym częściej możemy oczekiwać walki o dominację ze strony dzieci. Aby tego uniknąć, nie powinniśmy pozostawać w tym stanie przez więcej niż 30 proc. czasu. Jak to się kształtuje w twoim przypadku?

Stan ego Dorosłego

To najmniej przesycony emocjami i najbardziej racjonalny stan ego, który pozwala na efektywne dzielenie się informacjami i zachęca do współpracy. Z tego poziomu powinieneś się komunikować, gdy jesteś w pracy lub przebywasz w towarzystwie innych dorosłych. Twoje dziecko komunikuje się ze stanu ego Dorosłego, gdy jest w szkole, podobnie robi jego nauczyciel. Jeśli zastanawiasz się, dlaczego twoje dzieci potrafią

skoncentrować uwagę w szkole, lecz nie w domu, to najprawdopodobniej można przypisać takie ich zachowanie stanowi ego Dorosłego – zainteresowane strony mogą działać w uporządkowany sposób, bez zbyt wielu negatywnych zachowań. Ciekawe jest jednak, że gdy nauczyciel zacznie funkcjonować z poziomu ego Rodzica, rozkazując i strofując, istnieje duże prawdopodobieństwo, że atmosfera w klasie pogorszy się, a walka o dominację stanie się powszechnym zjawiskiem.

Stan ego Dziecka

Stan ego Dziecka charakteryzuje się wysokim poziomem emocji. W tym stanie czujemy się szczęśliwi, reagujemy impulsywnie, wybuchamy śmiechem, doświadczamy pełnej radości dziecka, zaabsorbowanego tym, co lubi robić. Jest jednak także i negatywna strona ego Dziecka – załamania i wpadanie w histerię (tak, dorosłym też się to zdarza). Małe dzieci pozostają w tym stanie ego przez większość czasu (najlepiej, jeśli jest to jego pozytywna strona). Natomiast dorośli, niestety, zbyt rzadko pozostają w stanie ego dziecka.

Stany ego widziane oczami twojego dziecka

Twoje dziecko, podobnie jak ty, kiedy reagujesz w różny sposób, w zależności od tego, jaka jest postawa innych wobec ciebie (pomyśl o wszystkich, od irytujących współpracowników po najlepszych przyjaciół), będzie zachowywało się różnie, częściowo z powodu twojego nastawienia podczas komunikowania się z nim. Zastanów się nad stanami, w jakich jesteś, kiedy wchodzisz w interakcje z dziećmi, i postaraj się wykorzystywać w większym stopniu stan ego Dorosłego – da to efekt w postaci większej liczby pozytywnych reakcji.

Zastanów się, jak twój przekaz wygląda z punktu widzenia dziecka.

Jaki stan ego dzieci lubią u nas najbardziej? Stan ego Dziecka. Czy pamiętasz czasy, gdy śmiech, cieszenie się życiem i brak troski o to, co dzieje się dookoła, przychodziły w naturalny sposób? Właśnie tego dzieci pragną od nas bardziej niż czegokolwiek innego. Powinniśmy być

zadowoleni – one naprawdę chcą spędzać z nami czas. To właśnie będąc w stanie ego Dziecka, budujemy najsilniejsze więzi emocjonalne.

Jaki stan ego dzieci lubią u nas najmniej? Stan ego Rodzica. Zbyt wiele rozkazywania i strofowania prawie zawsze daje rezultat w postaci walki o dominację. Nie powinno to nas dziwić. Podobnie jak wszyscy, dzieci nie lubią, by nimi bez przerwy rządzić, i przekazują nam o tym informację przy pomocy histerii, pyskowania, kłócenia się itp.

W jakim stanie ego rodzice spędzają najwięcej czasu? W stanie ego Rodzica. Hmm... i to jest pewien problem. Dzieci chcą, byśmy byli w stanie ego Dziecka. My zaś spędzamy większość czasu w stanie ego Rodzica. Być może to wyjaśni do pewnego stopnia fakt, że tak często dzieci walczą z tobą o władzę.

Na szczęście, istnieje sposób, by wszyscy byli zadowoleni. Przebywając z dziećmi, bądźmy częściej w stanie ego Dziecka, gdyż właśnie tego one pragną. Sprawmy, by były bardziej nastawione na współpracę, a mniej na walkę. Dajmy im zaspokoić potrzebę przynależności i znaczenia, by powstały silne więzi emocjonalne, na których wszystkim zależy. To wszystko można osiągnąć, pozostając częściej w stanie ego Dziecka.

STRATEGIA

1. Pozostawaj rzadziej w stanie ego Rodzica. Zwracaj uwagę, jak często rozkazujesz dzieciom lub je strofujesz.
2. Pozostawaj rzadziej w stanie ego Rodzica, wykorzystując pierwsze narzędzie ze skrzynki narzędziowej – Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy (patrz s. 47). Być może częstsze komunikowanie się z dziećmi ze stanu ego Dziecka sprawi, że poczujesz się nieswojo. Rozszerz jednak swoją strefę komfortu – rezultaty są tego warte.
3. Przebywając relatywnie mniej w stanie ego Rodzica, eksperymentuj ze stanami ego Dorosłego i Dziecka, by wzmocnić relacje oparte na współpracy.

Droga do osiągnięcia pozytywnych rezultatów

Program Pozytywne Metody Wychowywania Dzieci opiera się na poszczególnych etapach działania, zwanych skrzynką narzędziową lub narzędziami, opisanych dokładnie w każdej sekcji lub rozdziale. Zaczniesz od wykorzystania narzędzia nr 1. Konkretne rezultaty zobaczysz już po jednym lub dwóch dniach. Gdy je opanujesz, zastosujesz narzędzie nr 2 (opisane pod koniec rozdziału trzeciego). Każde kolejne narzędzie znajdujące się w skrzynce uwzględnia wykorzystanie wcześniejszych i każde z nich przynosi konkretne efekty.

Najlepszym sposobem na pozostawanie jak najdłużej w stanie ego Dziecka i jednocześnie zaspokajanie potrzeb dziecka związanych z przynależnością i znaczeniem jest zastosowanie narzędzia nr 1, czyli Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy. To najważniejsze narzędzie w skrzynce Pozytywnych Metod Wychowywania Dzieci. Stanowi ono podstawę wszystkiego, co zostało przedstawione w tej książce. Im wcześniej zaczniesz je stosować, tym szybciej twoje dziecko zacznie zachowywać się lepiej i tym szybciej rodzicielstwo na powrót stanie się dla ciebie radością.

NARZĘDZIE nr 1

Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy

Wyjaśnienie

Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy to najważniejsze narzędzie w skrzynce. Służy do nawiązania więzi emocjonalnych z dzieckiem, których ono bardzo potrzebuje, oraz do większego zaspokojenia potrzeb przynależności i znaczenia. Jest także najlepszym środkiem do eliminowania negatywnych zachowań dziecka, gdy chce ono zwrócić na siebie naszą uwagę. Będziesz zachwycony zmianami, jakie to proste, lecz jednocześnie niesłychanie skuteczne narzędzie spowoduje w relacjach z twoimi dziećmi w ciągu zaledwie kilku dni. W Positive Parenting Solutions dostajemy codziennie e-maile i telefony od rodziców, którzy nie mogą uwierzyć, jak wielkie zmiany zaszły w zachowaniu ich dzieci. Co więcej, rodzice często twierdzą, że szybko zdali sobie sprawę, iż zastosowanie narzędzia Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy przynosi korzyści nie tylko im, lecz także ich dzieciom.

Pozwala na emocjonalne zaspokojenie i na zajmowanie się własnymi sprawami – bez względu na to, czy są to obowiązki domowe, czy hobby – bez poczucia winy, że zaniedbuje się dzieci. Narzędzie Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy, to:

- czas spędzany indywidualnie z każdym dzieckiem,
- bycie emocjonalnie dostępnym dla dziecka w tym czasie,
- robienie tego, co dziecko chce robić,
- poświęcenie każdego dnia dwa razy po dziesięć minut przez każdego z rodziców lub opiekuna.

Czujesz się przytłoczony? Nie martw się.

Czy dziesięć minut poświęcone dwa razy dziennie każdemu dziecku to dużo? Zanim się wystraszysz, głowa do góry. Można zacząć od dziesięciu minut. Czytaj dalej, a dowiesz się, jak możesz przekształcić działania, które i tak już wykonujesz, w coś, czego twoje dziecko potrzebuje.

Warto podkreślić, że Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy to indywidualne spotkanie rodzica z dzieckiem (bez rodzeństwa), podczas którego w 110 procentach jesteś skoncentrowany na tym dziecku. Nie będziesz odbierał telefonów, zignorujesz bzyczącego BlackBerry, a w zamian będziesz jeździł ciężarówkami po podłodze razem ze swoim przedszkolakiem, grał w warcaby z trzecioklasistą lub pomagał nastoletniej córce znaleźć nowe piosenki na *iTunes.* Bez względu na to, jak twoje dziecko chce spędzać czas, bądź w stanie ego Dziecka i wejdź w świat córki bądź syna – to jest właśnie kwintesencja Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy.

Może i teraz spędzasz dużo czasu z dziećmi, lecz siła Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy polega na tym, iż narzędzie to skłania nas do ponownego przemyślenia, jak ten czas wykorzystujemy. Zastanów się: jak często, nawet gdy przebywasz z dziećmi ciałem, to jesteś nieobecny duchem? Czy w głowie układasz plan prezentacji na nadchodzące spotkanie, planujesz wyjazd wakacyjny, tworzysz listę zakupów? Gdy odpowiadasz dzieciom niezobowiązującymi „mhm”, „świetnie” itp.,

wiedzą one, że tylko częściowo zwracasz uwagę na ich pojazdy lub figurki. I nie podoba im się to.

Dzieci wyczuwają różnicę między jakością a ilością poświęcanego im czasu. Możemy zabierać je ze sobą do pralni, na pocztę i do sklepu spożywczego, lecz nie jest to czas, który ma dla nich jakość. I one o tym doskonale wiedzą.

Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy jest aktywną i pozytywną metodą napełnienia koszyka dziecka na poświęcanie mu uwagi, nawet wówczas, gdy ono o to nie prosi. Gdy koszyk ten zapełni się po brzegi, nie będzie domagało się twojej uwagi przy pomocy negatywnych lub niepożądanych zachowań.

Kiedy stosować Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy?

- Każdego dnia.
- O jakiejś zaplanowanej porze dnia – po śniadaniu, przed położeniem dziecka spać itp. – zawsze wówczas, gdy możesz wygospodarować dziesięć minut.
- Przynajmniej dwa razy w ciągu dnia po minimum dziesięć minut. Można zacząć od jednej dziesięciominutowej sesji dziennie, dopóki nie wpadniesz w rytm. Gdy zobaczysz rezultaty, szybko zwiększysz liczbę sesji do dwóch.
- Zawsze, gdy będziesz widział możliwość przekształcenia codziennych czynności w czas, który ma jakość.
- Zawsze wtedy, gdy wyczujesz, że koszyk twojego dziecka na poświęcanie mu uwagi i na zaspokajanie potrzeby znaczenia jest prawie pusty.

Jeśli czujesz pokusę, by zastosować narzędzie Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy raz w ciągu dnia przez dwadzieścia minut, oprzyj się jej. Ten

specjalny czas można porównać do pożywienia. Jeśli zjesz śniadanie i nic poza tym w ciągu dnia, pod wieczór będziesz głodny i zły. Dzieci, podobnie jak nasze ciała, które odżywiamy i poimy w ciągu dnia, potrzebują mieć regularnie napełniane koszyki na poświęcanie im uwagi i na poczucie znaczenia. Wykorzystywanie Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy dwa razy w ciągu dnia dostarcza im dwóch solidnych dawek tego, czego najbardziej od ciebie potrzebują.

Jak znaleźć czas, którego potrzebujesz?

Początkowo może ci się wydawać, że wygospodarowanie Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy będzie problemem. Być może poświęcasz tyle czasu na to, by zdyscyplinować dzieci i by robiły to, czego od nich żądasz, że nie jesteś w stanie robić już nic innego poza oglądaniem telewizji.

Na szczęście, jeśli w konsekwentny sposób będziesz stosował Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy, zauważysz, że zachowania mające na celu zwrócenie twojej uwagi, które prawdopodobnie są plagą w twoim domu, zaczną zanikać. Tak naprawdę wykorzystanie tego narzędzia sprawi, że pojawi się więcej czasu, gdyż nie będziesz go poświęcał tyle co dotychczas na walkę z frustrującymi zachowaniami.

Jeśli masz kilkoro dzieci, poświęcenie każdemu z nich dwudziestu minut może rzeczywiście wydawać się problematyczne. Przedstawiam więc trzy kroki, dzięki którym będziesz mógł dopasować Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy do i tak bardzo zapełnionego harmonogramu dnia.

1. **Skróć czas na wykonywanie rzeczy, które nie są absolutnie niezbędne.** Wykorzystaj to jako wymówkę do ograniczenia czasu poświęcanego na prace domowe lub na przeglądanie Facebooka. Przecież chodzi głównie o to, by twoje dzieci miło spędziły z tobą czas, co samo w sobie może być przyjemne! Spróbuj, a będziesz zaskoczony, jak te dziesięć minut zwróci się dziesięciokrotnie w postaci dobrego zachowania.
2. **Znajdź sposób, by rutynowe czynności stały się bardziej niezwykłe.** Czy jest coś takiego, co robisz obecnie, a co może okazać się czymś niezwykłym dla twoich dzieci? Rano tak zaplanuj budzenie dzieci, by

można było im coś opowiedzieć, pośpiewać, porozmawiać o nadchodzącym dniu lub powalczyć na poduszki. Jeśli masz młodsze dziecko, poświęć kilka dodatkowych minut podczas kąpieli, by pobawić się z nim ulubionymi zabawkami wodnymi. Kładzenie dziecka do łóżka lub wspólna jazda samochodem stwarzają podobne możliwości. Skoncentruj się na tym, by przekształcić codzienne zajęcia w czas mający jakość, a przekonasz się, że nie tylko osiągniesz cel (chociaż nieco wolniej), lecz także zaspokoisz potrzebę dziecka dotyczącą poświęcania mu uwagi, co jest dla niego tak ważne.

3. **Bądź konsekwentny.** Postaraj się, by te dwie dziesięciominutowe sesje w ciągu dnia na Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy stały się rutyną. W im większym stopniu to narzędzie stanie się częścią twojego codziennego rozkładu zajęć, tym większe szanse na osiągnięcie sukcesu. Najważniejsze jest to, że dzieci będą wiedziały, iż mogą na to liczyć, bez konieczności molestowania ciebie o zainteresowanie się nimi. Lubią one rutynę i niezmienność, więc będą czuły się dobrze, wiedząc, że każdego dnia poświęcisz im czas. Wynagrodzą to dobrym zachowaniem.

Dlaczego to działa?

Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy zaspokaja dwie najważniejsze potrzeby emocjonalne dziecka: przynależności i znaczenia. W okresie dziesięciu minut ma cię ono wyłącznie dla siebie i nie musi konkurować o ciebie z niczym i z nikim. Dzięki temu wytwarzasz i podtrzymujesz z nim silne emocjonalne więzi, pokazujesz, jak ważne jest ono dla ciebie i wypełniasz koszyk mnóstwem pozytywnej uwagi. Ze względu na to, że pozwalasz dziecku wybrać, co będziecie robić, czuje ono, że częściowo może kontrolować swoje życie.

Istnieje bezpośrednia zależność między tym, ile czasu poświęcisz na stosowanie tego narzędzia, a zachowaniem dziecka. Gdy inwestujemy czas na indywidualny kontakt z nim, to efektem będzie redukcja zachowań związanych z próbami zwrócenia na siebie uwagi, ograniczenie walki o dominację i wzrost nastawienia na współpracę. Jeśli nie będziemy wykorzystywali tego narzędzia, to przynajmniej tyle samo czasu, a

zazwyczaj więcej, poświęcimy na próby eliminowania negatywnych zachowań, takich jak marudzenie, histeria i walka o dominację.

Taka sytuacja będzie oznaczała, że przygotowujesz fundamenty pod złe zachowania młodszych dzieci i emocjonalne wycofywanie się starszych. Przecież jeśli mama i tata nie przywiązują uwagi do tego, jak liczysz do stu, to na pewno zainteresują się, gdy będziesz zjeżdżał swoim trójkołowcem po schodach. Czy jako nastolatek będziesz chciał spędzać czas z rodzicem, który, o czym wiesz doskonale, słucha cię tylko jednym uchem? Gdy dzieci, bez względu na ich wiek dostrzegą, że naprawdę się starasz, by wejść w ich świat, to również się otworzą na kontakty z tobą.

Najmądrzejszy wybór to dać im to, czego naprawdę potrzebują: kontaktować się z nimi z poziomu ego Dziecka, co oznacza poświęcanie im pozytywnej uwagi, umożliwienie im podejmowania w pewnym zakresie decyzji oraz pielęgnowanie poczucia przynależności i znaczenia.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Wyeliminuj wszystko, co mogłoby cię rozpraszać: wyłącz telewizor, wycisz telefon itp.
- Postaraj się mieć bezpośredni kontakt z dzieckiem. Mówiąc ogólnie, Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy jest formą aktywności bez telewizji czy gier wideo. Z drugiej strony w przypadku starszych dzieci gra w tenisa sieciowego może być najlepszym sposobem na nawiązanie z nimi kontaktu ze stanu ego Dziecka, o ile nie oznacza to pasywnego oglądania przez ciebie telewizji.
- Nazwij jakoś czas, który spędzacie razem. Zanim rozpoczniesz spotkanie, powiedz: „Teraz jest nasz specjalny czas” lub „Teraz jest czas mamy i Jasia” czy „Teraz jest czas taty i Julki”. Takie nadanie nazwy pozwala na skojarzenie w umyśle dziecka tego, co robisz, z wypełnianiem koszyka uwagi, bez względu na to, czy jest to wcześniej zaplanowany Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy, czy też chwila w samochodzie.

- Użyj wybranej nazwy, gdy spotkanie się zakończy. Powiedz dziecku, ile radości sprawiło ci spędzenie tych chwil razem (nazywając je w ustalony wcześniej sposób) i że niecierpliwie czekasz, kiedy powtórzy się to kolejnego dnia: „Tak fajnie spędziliśmy razem naszą chwilę rano; wieczorem to powtórzymy. Już nie mogę się doczekać”.
- Jeśli uważasz, że zastanawianie się, co będziecie robić, zajmuje zbyt wiele Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy, zaproponuj dziecku, by przygotowało listę ulubionych zabaw. Sam też możesz coś zasugerować. Możesz na przykład powiedzieć: „Mam dziesięć minut, zanim wyjdę do pracy, i moglibyśmy je poświęcić na naszą chwilę. Jaką książkę razem poczytamy?”.

SZYBKI START

- Zastanów się, kiedy w ciągu dnia mógłbyś poświęcić każdemu z dzieci dziesięć minut, począwszy od jutra. (Stopniowo czas spędzany z każdym z dzieci wydłużysz do dwóch razy po dziesięć minut dziennie).
- Daj dzieciom do zrozumienia, że chcesz rozpocząć coś nowego, co będzie sprawiało wam przyjemność. Wyjaśnij, na czym polega Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy, i nazwij to narzędzie w sposób mający dla was sens.
- Poproś dzieci, by przygotowały listę rzeczy (na papierze lub w głowie), które możecie razem robić w ciągu dziesięciu minut. Zaproponuj coś, by łatwiej było zacząć.
- Skocz na głęboką wodę. Wkrótce czas spędzony z dziećmi da ci wiele radości, podobnie jak i uzyskane efekty.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Mam dwójkę dzieci w podobnym wieku i o takich samych upodobaniach. Czy możemy Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy spędzać we trójkę?

Choć pomysł spędzania czasu z dwójką dzieci jest kuszący ze względów praktycznych, odpowiedź zdecydowanie brzmi nie! Celem Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy jest poświęcenie indywidualnej uwagi jednemu dziecku. Szybko zda ono sobie sprawę, że przez te dwa razy po dziesięć minut w ciągu dnia nie musi konkurować o twoją uwagę z nikim ani z niczym – rodzeństwem, znajomymi, drugim rodzicem, pracą itp. Ma ciebie na wyłączność i przez te dziesięć minut robicie to, co ono chce. Ma ono wówczas cudowne poczucie więzi emocjonalnej, wie, że koncentrujesz się tylko na nim. (Na marginesie chcę dodać, że jest istotna zależność między Czasem dla Umysłu, Ciała i Duszy oraz rywalizacją wśród rodzeństwa, co omawiam w rozdziale dziewiątym).

Co powinno się robić w trakcie Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy?

Jest to czas, w którym należy nawiązywać bezpośredni kontakt z drugą osobą. Powinieneś w nim coś robić, w coś grać, lecz nie chodzi o oglądanie telewizji, gry komputerowe czy wideo. Celem jest wejście w świat dziecka i robienie tego, na co ono ma ochotę.

Sporządź wraz z dzieckiem listę „fajnych rzeczy, które można robić w ciągu dziesięciu minut" i trzymaj ją pod ręką. Dzięki temu można szybko coś wybrać i od razu przystąpić do zabawy.

Zasada, by nie grać w gry wideo, nie dotyczy dzieci, które mogą z podejrzliwością traktować twoją nagłą ochotę, by spędzać z nimi czas. W takim przypadku wspólna gra (nie pasywne przyglądanie się grze dziecka) może być znakomitym początkiem stosowania Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy. Będzie ono wówczas mile zaskoczone tym, że interesujesz się czymś, co przynosi mu radość. Nawet jeśli nie jesteś ekspertem od gier wideo lub wręcz niewiele o nich wiesz, dziecko będzie zachwycone, że starasz się poznać coś, co tak lubi robić.

Co robić, gdy dziecko będzie rozgoryczone, że Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy dobiegł końca?

Jest to naturalna reakcja, gdy zaczynasz stosować to narzędzie, szczególnie w przypadku młodszych dzieci, które nie chcą, by wspólne chwile się skończyły. Boją się także, iż się to nie powtórzy, więc wspólną zabawę chcą przedłużać, jak tylko się da. Aby stało się to łatwiejsze, podaję kilka wskazówek:

- Wykorzystaj minutnik, by pokazać, kiedy Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy się kończy. Dzięki temu to nie tata decyduje o jego zakończeniu, lecz urządzenie.
- Zaplanuj jakąś zabawę po zakończeniu Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy – układankę, rysowanie itp. Jeśli przygotowujesz obiad, zadbaj, by dziecko bawiło się blisko ciebie. Jeżeli masz biuro w domu, pozwól mu bawić się na podłodze.
- Bądź konsekwentny, jeśli chodzi o Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy. Gdy dziecko zyska pewność, że codziennie może tylko z tobą spędzać te chwile, kończenie zabawy stanie się łatwiejsze, a jego niepokój się zmniejszy.

Mój syn nie może się bawić, gdy Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy poświęcany jest jego bratu.

- Postaraj się, by jako pierwszy uczestniczył w Czasie dla Umysłu, Ciała i Duszy. Zaplanuj interesującą zabawę dla niego po jego zakończeniu.
- Choć dzieci nie powinny spędzać zbyt wiele czasu przed telewizorem, może to być te piętnaście minut, w trakcie których pozwolisz dziecku oglądać jakiś zaakceptowany przez ciebie program lub film, podczas gdy ty poświęcisz Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy rodzeństwu.
- Udzielaj pozytywnej informacji zwrotnej, gdy dziecko uczy się cierpliwie czekać na swoją kolej: „Wiem, że się niecierpliwisz, lecz ostatnio tak spokojnie czekałeś, gdy poświęcałem czas twojemu bratu. Chyba naprawdę dorośleje sz!”.
- Bądź konsekwentny, jeśli chodzi o stosowanie Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy w przypadku każdego dziecka. W końcu zauważą one, że te chwile poświęcane każdemu z nich są częścią twojego planu dnia.

W ciągu tygodnia często podróżuję w sprawach zawodowych. Jak w takim przypadku stosować Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy?

Wykorzystuj weekendy lub każdy dzień, gdy jesteś w domu, by stosować to narzędzie. Może uda ci się wówczas poświęcić każdemu dziecku więcej niż dwa razy po dziesięć minut w ciągu dnia. Wielu rodziców, którzy podróżują w tygodniu, przeznacza w weekend na kontakty z dziećmi kilka godzin – chodzą na wycieczki, wspólnie coś robią. Pamiętaj jednak, że choć spędzanie czasu jako cała rodzina jest również ważne, to w przypadku omawianego narzędzia uwagę należy poświęcać każdemu dziecku indywidualnie – będą one cieszyć się każdą chwilą bycia z tobą sam na sam.

Czy mogę spędzać z każdym z dzieci więcej niż dwa razy po dziesięć minut w ciągu dnia?

Jeśli ci się to uda, będziesz bohaterem w oczach dzieci! Minimum to dziesięć minut, lecz jeśli masz czas, by zagrać w planszową grę zajmującą trzydzieści minut, to wspaniale.

Co zrobić, jeśli ma się dużą rodzinę?

Jeśli masz dużą rodzinę i absolutnie niemożliwe jest poświęcenie każdemu dziecku dwa razy po dziesięć minut dziennie, to tak zaplanuj Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy w ciągu tygodnia, by każde z nich było pewne, że poświęcisz mu uwagę. W dużych rodzinach dzieci często uważają, że ich koszyki na uwagę nie zostały zapełnione. Jeśli Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy stanie się punktem planu na każdy tydzień, będziesz mógł im wszystkim poświęcić tyle uwagi, ile potrzebują.

Moja córka uważa, że Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy to „głupota dla małych dzieci”. Co powinnam zrobić?

Prawdopodobnie twoja córka nie jest przyzwyczajona, by spędzać z tobą indywidualnie czas. Istnieje prawdopodobieństwo, że skierowanie na nią większej uwagi powoduje, że czuje się zdezorientowana. Starsze dzieci mogą też uważać Czas dla Umysłu,

Ciała i Duszy za wybieg, służący wtrącaniu się lub szpiegowaniu. Potrzeba nieco kreatywności, by twoja córka się otworzyła. Co razem lubicie robić? Malować paznokcie? Piec trójwarstwowe ciasto? Grać w klasy na podjeździe do garażu?

Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy to pierwszy krok do zasadniczej zmiany zachowania twojego dziecka. Będziesz zdziwiony rezultatami, jakie uzyskasz już po dwóch lub trzech dniach. Przekonasz się, że polubi ono chwile spędzane tylko z tobą i będzie ich wyczekiwać. Ty także.

3

CZY SPRAWIASZ, ŻE TWOJE DZIECKO ZACHOWUJE SIĘ GORZEJ?

Bardzo wiele czynników może wpłynąć na sposób zachowywania się dziecka. Z poprzedniego rozdziału dowiedziałeś się, czego dziecko od ciebie potrzebuje, i poznałeś narzędzie do zaspokajania jego potrzeb przynależności i znaczenia. Teraz nadszedł czas, byś przyjrzał się sobie. Może złe zachowania da się wyeliminować przez pewne korekty stylu wychowywania. Warto się o tym przekonać, prawda?

Będąc wśród rodziców, nieustannie im przypominamy: dzieci są różne. Bez względu na to, czy rozmawiamy o nauce siadania na nocniku, czy o odrabianiu pracy domowej, wiemy, że osobowość dziecka ma olbrzymie znaczenie, jeśli chodzi o sposoby podchodzenia do wyzwań, proszenia o pomoc, radzenia sobie z frustracją czy oceny sukcesu. Często jednak nie bierzemy pod uwagę własnej osobowości, szczególnie w odniesieniu do techniki wychowywania.

Trzeba sobie zdać sprawę, że my, rodzice, jesteśmy tak różni, jak dzieci, które wychowujemy. Niektórzy z nas lubią uprawiać sport w weekend, podczas gdy inni wolą sączyć wino, oglądając stare filmy. Jedni z nas są księgowymi, a inni artystami lub astronautami. Mamy usposobienie żartobliwe albo poważne, jesteśmy konserwatystami bądź liberałami. Mamy osobowość typu A lub B, ożywamy rano lub wieczorem, jesteśmy optymistami lub pesymistami, introwertykami bądź ekstrawertykami, lubimy koty albo psy.

Różnimy się także, jeśli chodzi o kwestie związane z wychowywaniem. Wielu z nas żyje zgodnie z etykietkami, jakie sobie przypinamy: surowy, pobłażliwy, uporządkowany, lubiący się bawić. Odmiennie reagujemy na

zachowania dzieci, czasem zbyt ostro, czasem zbyt pobłażliwie; niepotrzebnie krzyczymy, śmiejemy się, gdy nie powinniśmy (na przykład wtedy, gdy mały Staś zaczął naśladować „groźną" minę jednego z rodziców).

Należy jednak pamiętać, że te naturalne tendencje wywierają olbrzymi wpływ na dzieci, szczególnie, jeśli powtarzają się codziennie przez cały okres wychowywania. Dlatego też tendencje te, które wynikają z naszej unikalnej osobowości, bez względu na to, czy polegają na ignorowaniu, napominaniu, krzyczeniu, przekupywaniu lub czymkolwiek innym, co robimy, by radzić sobie ze złymi zachowaniami dzieci, są dla nich źródłem niezwykle istotnej nauki. Niestety, uczą się często tego, co usiłujemy z nich wykorzenić – marudzenia, przerywania, wyłączania się, wpadania w histerię itp.

Ta ważna prawda wymaga powtórzenia: sposób, w jaki reagujemy na zachowania dzieci, może na dobre lub na złe wpłynąć na ich zachowania. Gdy zaczęłam studiować psychologię adlerowską i stosować jej zasady we własnym domu, zauważyłam, że około 80 proc. złych zachowań moich dzieci bezpośrednio wynika z moich reakcji na ich postępowanie. Rodzice, którzy brali udział w prowadzonych przeze mnie zajęciach, mieli podobne obserwacje.

Oczywiście, nie jest to usprawiedliwienie złego zachowania, lecz jedynie wyjaśnia jego przyczynę. Jeśli zaś możemy dopasować nasze reakcje tak, by pomagały dzieciom uczyć się właściwych zachowań, to czy nie powinniśmy tego zrobić?

Właśnie dlatego nasza praca nie należy do łatwych. Do nas, jako do dorosłych będących w relacjach z dziećmi, należy przerwanie cyklu negatywnych zachowań, a to często oznacza, że powinniśmy zmienić sposób reagowania na to, co robią.

Nie znaczy to oczywiście, że musimy zmienić osobowość, lecz możemy wiele zmienić w naszych domach na lepsze, panując nad własnymi naturalnymi tendencjami, inaczej formułując oczekiwania i definicje sukcesu, to, co kontrolujemy, a nawet sposób, w jaki dajemy dzieciom szczęście.

Trzeba rozpocząć od zdiagnozowania priorytetów, wynikających z własnej osobowości. Możesz się o nich dowiedzieć, wypełniając poniższy

test.

Test osobowości rodzica[1]

Jakie są priorytety twojej osobowości? Innymi słowy, jakie tendencje są u ciebie widoczne, gdy wychowujesz dzieci? Odpowiedz szczerze na poniższe pytania – nie zastanawiaj się zbyt długo nad żadnym z nich. Jeśli wypełnienie testu zabierze ci więcej niż trzy do pięciu minut, będzie to oznaczać, że zbyt długo myślałeś nad każdym z pytań.

Bądź całkowicie szczery, odpowiadając na pytania, gdyż wyniki pomogą ci określić, co powinieneś zmienić, reagując na zachowania dzieci. Nic w tym niewłaściwego, kiedy odpowiesz „w większości przypadków", jeśli będzie to oddawało realną sytuację. Zastanawiając się na przykład nad pierwszym stwierdzeniem, wielu ludzi dochodzi do wniosku, że wykonują zadania lepiej niż inni. I nie ma w tym nic złego.

Odpowiadając, nie ograniczaj się tylko do sposobu, w jaki wychowujesz dzieci, lecz raczej odwołuj się do tego, jak zachowujesz się przez większość czasu. Odpowiedzi można zapisać na s. 63.

Klucz

A = w większości przypadków

B = często

C = czasami

D = prawie nigdy

1. Większość zadań wykonuję lepiej niż inni ludzie.
2. Wolę wykonywać zadania, które wywierają znaczący wpływ na innych ludzi lub inne sprawy.
3. Ciężko pracuję i osiągam więcej niż inni ludzie.
4. Staram się być najlepszy/najlepsza we wszystkim, co robię.
5. Trudno mi jest pogodzić się z porażką.

6. Staram się być perfekcjonistą.
7. Zazwyczaj wiem, co jest dobre lub najlepsze.
8. Zasługuję na specjalne traktowanie.
9. Jestem ciągle zajęty. Zwykle zajmuję się dwoma lub więcej rzeczami na raz.
10. Zależy mi na tym, by realizować plany i osiągać to, co sobie założyłem.
11. Jestem bardzo operatywny.
12. Staram się upewnić, że wszystko zrobione jest należycie.
13. Nie lubię tracić kontroli.
14. Staram się skłonić innych, by robili to, co powinni.
15. Pracuje mi się najlepiej wtedy, gdy jestem szefem.
16. Staram się ochraniać innych.
17. Lubię być chwalony.
18. Staram się zyskać aprobatę ludzi, którzy są dla mnie ważni.
19. Jestem wyczulony na punkcie tego, co inni o mnie myślą.
20. Trudno jest mi odmawiać.
21. Robię coś dla innych, chociaż tego nie chcę, by nie urazić ich uczuć.
22. Pozwalam innym robić to, co chcą, nawet jeśli się z tym nie zgadzam.
23. Nie lubię prosić dzieci lub innych ludzi, by zrobili za mnie to, co mogę zrobić sam.
24. Czuję się winny, gdy komuś czegoś odmawiam.
25. Mam trudności z dokończeniem tego, co zacząłem.
26. Niezbyt chętnie przyjmuję na siebie odpowiedzialność.
27. Nie radzę sobie ze stresem.
28. Nie lubię, gdy ludzie czegoś ode mnie oczekują.
29. Zgadzam się na wiele, by uniknąć konfliktów w domu i w pracy.
30. Staram się, by inni zwolnili tempo i czuli się dobrze.
31. Nie lubię być szefem.

32. Czuję, że w niektórych obszarach jestem nieco niedoskonały.

Tabela odpowiedzi

A = w większości przypadków C = czasami

B = często D = prawie nigdy

1._____ 17._____

2._____ 18._____

3._____ 19._____

4._____ 20._____

5._____ 21._____

6._____ 22 ._____

7._____ 23._____

9._____ 24._____

11._____ 25._____

13._____ 26._____

14._____ 27._____

15._____ 28._____

16._____ 29._____

Punktacja

1. Gdy skończysz wypełniać test, na arkuszu odpowiedzi narysuj pionową linię przez środek strony oraz poziomą linię między numerami 8 i 9 oraz 24 i 25. Otrzymasz cztery ćwiartki: 1-8 9-16 17-24 25-32
2. Przypisz każdej odpowiedzi punkty: A = 1 B = 2 C = 3 D = 4
3. Zsumuj punkty w każdej ćwiartce.
4. Zidentyfikuj ćwiartkę z największą sumą i nadaj jej numer 1.
5. Zidentyfikuj ćwiartkę z drugą największą sumą i nadaj jej numer 2.

Ćwiartka nr 1 to twój priorytet osobowości.

Ćwiartka nr 2 to twój drugorzędny priorytet osobowości.

WYNIKI TESTU PRIORYTETÓW OSOBOWOŚCI RODZICA

Mój priorytet osobowości to:_____

Mój drugorzędny priorytet osobowości to:_____

Wyjaśnienie czterech priorytetów osobowości rodzica

Powinieneś już znać swoje pierwszorzędne i drugorzędne priorytety osobowości. Każdy z nich ma wady i zalety, ważne jest więc, by pamiętać, że są to nasze naturalne tendencje zachowań. Wszyscy możemy przezwyciężyć wady w sposobie, w jaki wychowujemy dzieci i stać się takimi rodzicami, jakich one potrzebują. Poniżej zamieszczam krótkie charakterystyki każdego z priorytetów osobowości.

Dążący do doskonałości

Jeśli twoim priorytetem jest dążenie do doskonałości, to prawdopodobnie masz zwyczaj robienia wszystkiego w najlepszy z możliwych sposobów. Większość z tego, co robisz, przychodzi ci bez trudu, a lista osiągnięć sprawia, że jesteś pewien swoich możliwości. Pełen wiary w siebie i w osiąganie sukcesu, wymagasz perfekcji i stawiasz wysokie wymagania zarówno sobie, jak i innym. Czasem jednak są one nierealistyczne. Twoje reakcje na zachowania dzieci mogą często polegać na strofowaniu. Sprawia to, że dzieci czują się nieudolne i niepewne siebie. Mogą uważać, że nigdy nie spełnią twoich oczekiwań. Dorośli, którzy byli wychowywani przez „perfekcjonistów", często mówią, że jako dzieci bardzo rzadko ich chwalono, gdyż „doskonali" rodzice oczekiwali doskonałych rezultatów.

Kontrolujący

Gdy kontrolowanie jest twoim priorytetem osobowości, lubisz trzymać rękę na pulsie i chcesz, by wszystko było wykonywane w pewien konkretny sposób. Pościel na łóżkach ma być bez zmarszczek, a talerze najpierw namoczone, a po umyciu wytarte. Do pozytywów należy to, że czujesz się dobrze, podejmując decyzje, a także zarządzając życiem zawodowym i rodzinnym. Prawdopodobnie znakomicie nadajesz się do roli lidera organizacji. Jednak ze względu na potrzebę kontrolowania sytuacji i to, że chcesz, by wszystko było robione na twój sposób, najczęściej komunikujesz się ze stanu ego Rodzica oraz masz tendencję do rozkazywania, strofowania i bycia nieco sztywnym. Taki typ osobowości prowokuje do walki o dominację z dziećmi i innymi osobami. Nikt nie chce, by bez przerwy mu rozkazywano i mówiono, co ma robić. Kiedy to się dzieje, naturalną reakcją twoich dzieci jest opór.

Ujmujący

Gdy priorytetem twojej osobowości jest bycie miłym dla innych, masz dużo przyjaciół, a przebywanie w twoim towarzystwie jest przyjemne. Jednak chęć, by wszyscy dookoła byli zadowoleni, powoduje, że unikasz konfliktów, mówiąc „tak", choć myślisz „nie", lub robiąc coś, co należy do kogoś innego. Często przypominasz dzieciom o ich obowiązkach, a w końcu wykonujesz wiele czynności za nie. Zapewne ustępujesz im, gdy

marudzą lub narzekają, gdyż chcesz uniknąć konfrontacji. W efekcie możesz czuć się urażony i ignorowany.

Przyzwalający

Przyzwalający priorytet osobowości oznacza, że jesteś raczej mało wymagający jako rodzic. Płyniesz z prądem, nie narzucasz wielu zasad lub ograniczeń. Zapewne nie lubisz rutyny i możesz być zbyt pobłażliwy dla dzieci. Nie myl jednak przyzwalania z opiekuńczością. Choć wszystkie priorytety osobowości mogą charakteryzować się opiekuńczością, przyzwalanie oznacza, że to dzieci przejmują ster, że jesteś raczej nastawiony na ich zadowolenie tu i teraz, a nie na zaspokajanie długoterminowych potrzeb.

Gdy zastanawiasz się nad priorytetami osobowości, powinieneś zwrócić uwagę zarówno na pierwszorzędne, jak i na drugorzędne. Na przykład u rodziców, którzy jako pierwszorzędny priorytet mają dążenie do doskonałości, często drugorzędnym jest kontrolowanie. Oznacza to, że wymagają wiele od swoich dzieci oraz że będą je kontrolowali i kierowali nimi, by dopilnować, aby ich oczekiwania zostały spełnione. Możesz sobie wyobrazić, jaki wpływ takie postępowanie wywiera na dziecko, nawet wówczas, gdy wchodzi już ono w wiek dorosły?

Pamiętaj, że żaden styl wychowywania nie jest gorszy lub lepszy od innego. Każdy ma zalety i wady, z którymi trzeba walczyć. Ponadto priorytet osobowości jest źródłem instynktownych reakcji, które pojawiają się często wtedy, kiedy czujesz stres lub jesteś zdenerwowany. Nie musi się on wcale objawiać, gdy wszystko jest w porządku. Tak naprawdę mamy tendencję, by powściągać swoje reakcje w pracy, zaś bardziej instynktownie reagujemy w domu, w kontaktach ze współmałżonkami i dziećmi. Właśnie dlatego tak ważne jest, byś zdawał sobie sprawę, jaki jest twój priorytet osobowości i wiedział, jak twoje naturalne reakcje wpływają na zachowania dzieci.

Powinieneś również pamiętać, że twój priorytet osobowości nie może być usprawiedliwieniem negatywnych zachowań w stosunku do dzieci. Wszyscy popełniamy błędy, lecz jako odpowiedzialni rodzice powinniśmy nieustannie dążyć do doskonalenia stylu wychowywania. Nawet będąc pod wpływem emocji, masz wybór: czy pozwolisz, by instynktowne negatywne

reakcje doprowadziły do nieustannego złego zachowywania się dzieci, czy też będziesz postępować świadomie, budując tym samym pozytywne relacje? Dzięki narzędziom przedstawionym w tej książce nauczysz się, jak reagować świadomie i osiągać lepsze efekty.

Wykorzystanie potencjału kryjącego się w priorytecie osobowości: jak doskonalić styl wychowywania dzieci

Po przeczytaniu poprzedniego fragmentu możesz pomyśleć: „Chwileczkę, zanim zmienię dzieci, sam muszę się zmienić? Wygląda na to, że to nie będzie proste!”. Proszę jednak, byś nie odkładał tej książki na bok – mam dla ciebie dobre wieści.

- Jeśli dokonasz niewielkich korekt w sposobie, w jaki reagujesz, dzieci zaczną zachowywać się lepiej. Możesz nawet dostrzec zmiany w relacjach ze współmałżonkiem.
- Chociaż uczenie się reagowania w bardziej pozytywny sposób może chwilę potrwać, to prawdopodobnie bardzo szybko zobaczysz efekty.

Kontynuuj lekturę, by poznać wskazówki dotyczące każdego z priorytetów osobowości, które pomogą ci dokonać niezbędnych zmian. Nie szkodzi, jeśli zaczniesz od drobnych rzeczy: wszystkie techniki przedstawione w tej książce powinny być wykorzystywane przez cały okres dzieciństwa twoich pociech. Nie ma szybkich rozwiązań, jeśli chodzi o kwestie związane z wychowywaniem lub eliminowaniem niepożądanych zachowań, lecz już nawet niewielkie pozytywne zmiany w zachowaniu dzieci sprawią, że poczujesz się o wiele lepiej jako rodzic.

Dążący do doskonałości

- **Kochaj bezwarunkowo.** Dopilnuj, by dzieci wiedziały, że twoje uczucia nie są związane ze stopniem spełniania przez nie twoich oczekiwań.
- **Zaprzestań krytykowania.** Pamiętaj, że jeśli nawet twoje dziecko nie zrobi czegoś we „właściwy” sposób, to należy docenić, że się starało.

Zazwyczaj nie ma potrzeby krytykowania go.

- **Doceniaj wysiłek.** Skoncentruj się raczej nie na samym celu, lecz na dążeniu dziecka do jego osiągnięcia i na związanym z tym wysiłkiem. (Więcej na temat tej metody doceniania piszę w rozdziale czwartym).
- **Pozwól dziecku dokonywać wyboru.** Doceniaj pomysły dzieci dotyczące sposobów rozwiązywania problemu i zachęcaj do podejmowania przez nie odpowiednich do wieku decyzji. Pamiętaj, że twoje pomysły nie są jedyne.
- **Poluzuj sobie trochę.** Zarówno ty, jak i twoje dzieci nie musicie być doskonali cały czas.

Kontrolujący

- **Przestań być nieustannie szefem.** Ogranicz rozkazywanie i strofowanie – nikt nie lubi, by mu ciągle mówić, co, jak i kiedy ma robić.
- **Zaprzestań poprawiania.** Nie nalegaj, by wszystko było robione tak, jak ty tego chcesz.
- **Przestań kierować, daj możliwość wyboru.** Ogranicz kontrolowanie i daj dziecku możliwość podejmowania samodzielnych decyzji.
- **Odpręż się!** Zdecyduj, co jest naprawdę ważne i odsuń inne sprawy na dalszy plan. Jeśli dokonasz takiego wyboru, okaże się, że nie ma aż tak dużo priorytetów.
- **Przyjmij postawę na tak.** Zamień „nie” na „tak” przy pomocy prostego przekształcania stylu wypowiedzi. Na przykład zamiast stwierdzić: „Nie możemy iść dzisiaj do parku, nie mamy na to czasu”, powiedz: „Spacer do parku może być fajny. Możemy pójść jutro po szkole lub w weekend. Co wolisz?”.

Ujmujący

- **Po prostu mów „nie”.** Pamiętaj, że nie musisz zgadzać się na każdą prośbę lub każde żądanie.
- **Po prostu mów „nie” także swoim dzieciom.** Twoje zadanie nie polega na tym, abyś był ich najlepszym przyjacielem. Powinieneś umieć

równoważyć bycie miłym ze stanowczością. Ustal granice i tego się trzymaj.

- **Pozwól, by kochano cię bezwarunkowo.** Pamiętaj, że ludzie, a szczególnie dzieci, kochają cię i cenią bezwarunkowo. Ich szacunek i uczucia nie są uzależnione od tego, na jak wiele im pozwolisz.

Przyzwalający

- **Wprowadź zasady postępowania.** Konsekwentnie je stosuj przed szkołą i po zakończeniu zajęć, gdy kładziesz dzieci spać oraz w innych trudnych momentach (takich na przykład, jak spożywanie posiłków czy odrabianie pracy domowej).
- **Zrównoważ tolerancję ze stanowczością.** Zbyt wiele pobłażliwości może spowodować, że dzieci przyjmą postawę roszczeniową lub będą zepsute.
- **Pozwól, by dzieci ponosiły konsekwencje swojego postępowania.** Ustal, jakie są logiczne konsekwencje danego zachowania i dopilnuj, by dzieci je ponosiły. (Więcej na ten temat piszę w rozdziale siódmym).

Pamiętając o pierwszo – i drugorzędnych priorytetach osobowości, wykorzystuj przedstawione techniki, by ustalić rozsądne oczekiwania i granice zachowań zarówno dla siebie, jak i dla dzieci. Na początku możesz czuć się trochę nieswojo. Z czasem przekonasz się, że pozytywne reakcje staną się twoją drugą naturą. Co więcej, zobaczysz, że podobnie będzie z twoimi dziećmi.

SZYBKI START

- Wybierz jedną z przedstawionych sugestii i zanotuj ją.
- Przyczep kartkę do lodówki tak, by wszyscy mogli ją widzieć. Ćwicz przynajmniej raz dziennie przez tydzień.

Kolejne narzędzie, Cichy Głos, pozwoli ci złagodzić reakcje na zachowania dzieci, bez względu na rodzaj priorytetu osobowości, gdyż wszyscy rodzice od czasu do czasu doprowadzani są do ostateczności. Jest to metoda pozytywnej komunikacji, która pomaga uniknąć walki o dominację, zmniejsza stres i zachęca do współpracy w każdej sytuacji. Polega na wywoływaniu bardziej pozytywnej reakcji ze strony dzieci dzięki zmianie sposobu, w jaki mówisz. Pozwoli ci ona również w większym stopniu komunikować się ze stanu ego Dorosłego. Podobnie jak w przypadku Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy, rezultaty powinny się pojawić w ciągu kilku dni.

NARZĘDZIE nr 2

Cichy Głos

Wyjaśnienie

Gdy jesteś rodzicem, każdy dzień może wydawać się jednym wielkim wyzwaniem, jeśli chodzi o komunikację. W jaki sposób porozumiewasz się ze sfrustrowanymi dziećmi, które wyłączają się, gdy tylko cokolwiek do nich powiesz, lub takimi, które nie chcą cię słuchać? Czy jest metoda, by skłonić je do zrobienia tego, czego chcesz, nie zachowując się przy tym jak kapral w czasie musztry? Jak przełamać takie postawy i jednocześnie samemu nie wybuchnąć?

Odpowiedź jest prostsza, niż możesz sobie wyobrazić. Choć wielu rodziców podnosi głos, by być słyszanymi i by w końcu dziecko zrobiło to, o co się je prosi, świadome użycie Cichego Głosu przynosi lepsze efekty. Jeśli będziesz kontrolować instynkt, by krzyczeć lub mówić podniesionym głosem typu „Zaraz stracę cierpliwość”, i zamiast tego wybierzesz łagodniejszą tonację (nawet gdy nie masz na to ochoty), zobaczysz, jak można zmniejszyć stres, zarówno u siebie, jak i u dziecka, zachęcić je do współdziałania i uspokoić potencjalnie wybuchową sytuację.

Mówiąc na marginesie, wiem, że nie zawsze jest to proste. Czasem dzieci powodują, że puszczają nam nerwy. Jednak uzyskasz lepsze rezultaty, kiedy zachowasz spokój, nawet jeśli pół godziny później wymkniesz się do samochodu, by tam dać upust swojej złości.

Przekonasz się również, że mówienie ciszej pozwoli na wprowadzenie atmosfery spokoju w rodzinie. Przypomnij sobie pana Rogersa[2], którego spokojny głos w nieomal czarodziejski sposób uspokaja i usypia dzieci oraz wprowadza je w jego świat. Wielu rodziców opowiada, że po tygodniu regularnego stosowania Cichego Głosu życie w ich domach staje się spokojniejsze, bardziej uporządkowane, jest w nich więcej radości. Poczujesz się lepiej, podobnie jak i twoje dzieci.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

Zaplanuj stosowanie Cichego Głosu zawsze, gdy przebywasz z dziećmi. To, jak mówisz, dobrze odzwierciedla twój nastrój. Choć może masz pokusę, by przez cały dzień krzyczeć, będzie lepiej dla wszystkich, jeśli się jej oprzesz. Nawet w codziennych kontaktach, bez względu na to, czy przygotowujesz dzieci do szkoły, czy jesteś z nimi w sklepie i robisz zakupy, cichy, pewny siebie głos pozwala zakorzenić się poczuciu bezpieczeństwa. Dzieci szybko odgadują twój nastrój i często imitują go, mówiąc więc w spokojny sposób, pomagasz i im zachować spokój.

Stosuj Cichy Głos szczególnie wówczas, gdy czujesz potrzebę wykrzyczenia się lub gdy puszczają ci nerwy.

Dlaczego to działa?

Jednym z powodów, dla których Cichy Głos jest tak efektywny, jest to, że dzieci mają tendencję do naśladowania nas. Pewnie zaobserwowałeś to od samego początku: śmiech jest zaraźliwy, podobnie jak płacz czy strach. I chociaż dzieci uczą się łagodzić nieco swoje reakcje, prawdą jest, że wszyscy naśladujemy tych, którzy są dla nas ważni. Krzyk tylko dolewa oliwy do ognia, gdy zaś użyjesz Cichego Głosu i spokojnej tonacji, dziecko będzie reagowało w podobny sposób.

Cichy Głos to także pierwszy krok do tego, by potyczka o dominację nie przekształciła się w bitwę. Dzięki temu pomożesz dziecku poradzić sobie z danym problemem, zamiast borykać się z sytuacją, która wymknęła się spod kontroli. Dzieci uczą się znacznie więcej z tonu głosu niż z wypowiadanych przez nas słów. Dlatego w momentach, gdy jesteśmy źli

lub sfrustrowani, trudno im jest skoncentrować się na tym, co mówimy, gdyż przede wszystkim zdominowane są przez emocje. Mogą jednak zareagować na ton głosu, gdy słowa do nich nie docierają.

Ponadto stosowanie Cichego Głosu uspokaja także ciebie oraz zapobiega eskalacji konfliktu. Będąc spokojnym, możesz znacznie efektywniej sprostać rodzicielskim wyzwaniom.

Ostatnim, lecz nie mniej ważnym argumentem jest to, że Cichy Głos zachęca dzieci do reagowania w bardziej dojrzały sposób – a na tym ci właśnie zależy. Nie możesz przecież oczekiwać od nich „bardziej dorosłej postawy" w trudnych sytuacjach, jeśli sam nie dajesz odpowiedniego przykładu. Mówiąc w spokojny, pewny siebie sposób, uczysz dzieci pozytywnych metod radzenia sobie z konfliktami, różnicą zdań czy frustrującymi sytuacjami.

Cichy Głos to proste narzędzie, kryjące w sobie olbrzymi potencjał. W praktyce sprawi ono, że poczujesz się również lepiej jako rodzic – nikt przecież nie lubi krzyczeć na dzieci.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Rozpocznij od kartek samoprzylepnych. Na początku stosowanie Cichego Głosu nie jest łatwe. Oznacza przecież zmianę zakorzenionych przyzwyczajeń zarówno u ciebie, jak i u twoich dzieci. Karteczki z literami CG będą widocznym przypomnieniem w ciągu dnia. Naklej je w samochodzie, na lustrze, na lodówce i w innych widocznych miejscach.
- Poproś dzieci o pomoc. Powiedz im, że starasz się przyzwyczaić do stosowania Cichego Głosu i potrzebujesz ich pomocy. Mogą dać ci niewerbalny sygnał, kiedy w twoim głosie zaczyna brzmieć gniew lub gdy go podnosisz. Cała rodzina będzie uczyła się dzięki temu efektywniejszych sposobów komunikacji.
- Wykorzystuj uśmiech. Mówienie z uśmiechem, nawet jeśli nie masz na niego ochoty, pozwoli lepiej stosować Cichy Głos i uspokoi osoby dookoła ciebie.
- Słuchaj, jak mówisz. Gdy zaczniesz stosować to narzędzie w domu, zwracaj baczną uwagę na ton i wysokość głosu. Dzięki temu na czas będziesz mógł zauważyć, gdy w twoim głosie pojawi się gniew lub zaczniesz go podnosić.

- Wyobraź sobie, że jesteś w pracy lub w bibliotece. Gdy wykorzystujesz Cichy Głos, powinieneś mówić w sposób wyważony i opanowany, jak podczas rozmowy ze współpracownikiem, bądź przyjacielem.
- Komunikuj się ze stanu ego Dorosłego. Czy pamiętasz, jakie są stany ego? Dopilnuj, byś nie działał ze stanu ego Rodzica (rozkazywanie, strofowanie) lub nie poddawał się negatywnym aspektom stanu ego Dziecka (wpadanie w histerię).
- Spodziewaj się dobrych rezultatów. Wielu rodziców mówi o tym, że po kilku dniach konsekwentnego stosowania Cichego Głosu dzieci i relacje w rodzinie stają się o wiele spokojniejsze niż wcześniej.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Co się stanie, jeśli wybuchnę i podniosę głos?

Nie obwiniaj się. Doskonalenie stosowania tego narzędzia wymaga czasu i może zdarzyć ci się wpadka. Ważne jest, byś umiał się do niej przyznać przed dziećmi. Na przykład: „Nakrzyczałem na ciebie, gdyż byłem zły, że na blacie zostawiłeś brudne naczynia i musiałem je pozmywać. Zamiast pogadać o tym spokojnie, puściły mi nerwy. Niepotrzebnie podniosłem głos – staram się nad tym panować. A teraz porozmawiajmy o tych naczyniach".

---

[1] Zaadaptowane z *Redirecting Children's Behavior* autorstwa Kathryn J. Kvols

[2] Fred Rogers (1928-2003) – amerykański pedagog i dziennikarz, znany przede wszystkim z pionierskiego programu dla dzieci *Mister Roger's Neighborhood,* którego był współautorem i głównym prowadzącym, wyświetlanego (z przerwami) w latach 1968-2001 – przyp. red.

4

WYDOBYWANIE Z DZIECI TEGO, CO W NICH NAJLEPSZE

W domu czteroletniego Olka mieszka gigant. Ma głośny, dudniący głos i znacznie przewyższa mierzącego niewiele ponad metr, szczupłego chłopca. Gigant jest mądrzejszy niż on, silniejszy, szybciej myśli i działa, a czasem trudno jest przewidzieć, co zrobi.

Pewnego wieczoru Olek bawił się dinozaurami i porykiwał nieco za głośno. „Hej, bądź trochę ciszej" – tubalnym głosem zadudnił gigant. Chłopiec zapomniał o tym poleceniu po kilku minutach (bo ilu czterolatków może pamiętać o tym, by „być cicho", gdy tyranozaur i stegozaur tak zażarcie ze sobą walczą?) i gigant znowu pojawił się w pokoju. Szeroko otwartymi oczami Olek spojrzał w górę na wykrzywioną gniewem twarz, a gigant przystąpił do ataku. Wyrzucił z siebie ciąg słów, które wydawały się ważne, i wystraszony Olek znowu zamilkł. Zdecydował się również przenieść na górę, do swojego pokoju, by być poza zasięgiem giganta.

Olek robi wszystko źle, natomiast gigant rozwiązuje wszelkie problemy, ma odpowiedź na każde pytanie i cokolwiek by nie robił, robi to dobrze. Wie wszystko o Olku i o świecie, zaś wiedza Olka ogranicza się do giganta i domu, w którym wspólnie mieszkają. Przez cały dzień gigant kieruje Olkiem, odwołując się do zasad, o których chłopiec nie ma pojęcia, na przykład takich, że nie nosi się czerwonych skarpetek do zielonych spodni, lub że nie wolno kłaść żywych robaków na stoliku. Niecierpliwi się, gdy Olek jest zdezorientowany, a szczególnie gdy zapomina o obowiązujących zasadach oraz komentuje wszystko, co chłopiec robi i często wie, jak zrobić to lepiej.

Gdy Olek napełnia płatkami talerz z mlekiem i trochę ich rozsypuje, gigant zabiera mu naczynie, mówiąc: „Ja to zrobię”. Kiedy posiłek jest gotowy, komenderuje: „Weź szczotkę i posprzątaj ten bałagan”. „Nie w ten sposób!”– krzyczy, gdy Olek niechcący rozsypuje trochę płatków z szufelki po drodze do kosza na śmieci. „Robisz jeszcze większy bałagan. Idź, zjedz płatki, a ja posprzątam!”. Olek wlecze się do stołu, je tak szybko, jak to tylko jest możliwe i wsuwa kilka płatków, które spadły z łyżki, pod dywan, żeby gigant ich nie zobaczył.

Co gorsza, jak gdyby jeden olbrzym nie wystarczył, w domu mieszka też mama gigant. I Olek ich kocha – mimo wszystko są przecież jego rodzicami.

Olbrzymy w domu Olka symbolizują, z punktu widzenia dziecka, nierównowagę sił w typowej rodzinie, a także to, jak potrafimy być zniechęcający jako rodzice, jeśli nie panujemy nad słowami, czynami i temperamentem w relacjach z dziećmi.

Po pierwsze, istnieje olbrzymia różnica wzrostu między dziećmi a rodzicami. W młodszym wieku, będąc najbardziej podatnymi na wpływy, nie są one nawet w połowie tak wysokie, jak my. Czy możesz sobie wyobrazić, jak to jest, gdy krzyczy na ciebie ktoś dwa razy większy?

Faktem jest, że to my, rodzice, przekazujemy umiejętności dzieciom. Przez pierwszy okres życia wierzą one, że wszystko wiemy i potrafimy. Siebie natomiast postrzegają w zupełnie innym świetle, szczególnie jeśli nad nimi górujemy.

Co z olbrzymem, który kryje się w tobie? Czy chciałbyś, by ktoś o wiele większy od ciebie wprowadził się do twojego domu?

Nikt z nas nie czuje się dobrze, krzycząc na dzieci, lecz na szczęście nie musimy tego robić. Są lepsze sposoby uczenia ich właściwych zachowań i skłaniania, by robiły to, czego od nich oczekujemy.

Od ciebie, jako od rodzica, zależy, co dzieci będą myślały i jak będą oceniały swoje możliwości. Twoim celem jest pomóc im, by czuły się doceniane. Różni się to od starań, by były zawsze szczęśliwe lub by uważały się za doskonałe – takie dzieciństwo może jedynie doprowadzić do narcystycznych skłonności w wieku dorosłym. Zamiast tego powinieneś

przygotowywać je do bycia wartościowymi członkami społeczeństwa – a to ma początek w domu rodzinnym.

Postępowanie jak „wszechmocny olbrzym" jest wystarczająco zniechęcające, lecz robimy także i inne rzeczy, które wywierają podobny wpływ. Jednak z drugiej strony, możemy też wiele zdziałać, by dzieci uwierzyły w siebie. Ten rozdział poświęcony został sposobom motywowania dzieci do pozytywnych zachowań, takich jak słuchanie, pomaganie i dawanie z siebie wszystkiego. Zachęcając do dobrego zachowania, działamy profilaktycznie i wydobywamy z dzieci to, co jest w nich najlepsze. Czy nie na tym właśnie polega bycie rodzicem?

Na początek przyjrzyjmy się jeszcze kilku innym sposobom, przy pomocy których, często nieświadomie, powodujemy, że dzieci nie rozwijają wiary w siebie. Następnie zajmiemy się dobrą stroną zagadnienia – opowiem, jak wzbudzić u dziecka wiarę w siebie. Przedstawię też narzędzie, które sprawi, że będzie ono uśmiechnięte od ucha do ucha.

Sposoby niszczenia u dzieci wiary w siebie

Wyniki badań nieustannie potwierdzają fakt, że w środowisku budującym wiarę w siebie ludzie rozkwitają, zaś w środowisku zniechęcającym – więdną. Negacja to potężna siła, nieprzynosząca dobrych rezultatów i dlatego należy wyplenić z naszych domów jej rozmaite formy.

Zniechęcanie, jak zapewne pamiętasz z rozdziału drugiego, jest źródłem złych zachowań. Źle zachowujące się dziecko to dziecko zniechęcone, u którego poczucie przynależności i znaczenia nie jest zaspokojone. Powstaje wówczas błędne koło-dziecko zachowuje się tak, by zaspokoić te potrzeby, dostaje od rodziców po uszach, cykl się powtarza, a ono staje się coraz bardziej zniechęcone. Podobnie jak w przypadku wielu błędów wychowawczych, nie zdajemy sobie z tego sprawy, dopóki nie stanie się coś złego.

Możemy zatrzymać to błędne koło, wykorzystując narzędzie do budowania wiary w siebie, opisane w dalszej części rozdziału, oraz identyfikując zachowania, które wpływają na dzieci zniechęcająco. Do najbardziej typowych należą: krytykowanie, ośmieszanie, poniżanie lub sarkazm. Oczywiście, nigdy świadomie nie zachowalibyśmy się w ten

sposób wobec naszych dzieci, nie wspominając o współmałżonkach, współpracownikach czy przyjaciołach. Jednak czasami nieumyślnie tak właśnie postępujemy. Gdy mówimy na przykład: „Czy to masz właśnie zamiar dziś na siebie włożyć?" lub „Może tym razem wlej mleko do szklanki" – ma to działanie zniechęcające.

Bardziej subtelne formy zniechęcania mogą przynieść równie fatalne efekty. Niewłaściwe jest porównywanie jednego dziecka do drugiego, na przykład gdy mówisz babci, że z Jarka, który wszystko słyszy, jest znacznie większy pożytek w domu niż z jego starszego brata, lub gdy rozmawiasz z nauczycielem na temat problemów Kajtka w szkole, a on stoi tuż obok.

Podobnie zniechęcające jest przyczepianie etykietek. Czy chciałbyś być znany jako „nieśmiały" lub „klaun"? Nawet pozornie pozytywne etykietki szufladkują dzieci i kładą nacisk na udowadnianie, że są prawdziwe. Zresztą jakiekolwiek mówienie źle o dziecku w jego obecności jest niezwykle zniechęcające.

Inne subtelne formy zniechęcania polegają na dawaniu dzieciom do zrozumienia, że nie ufamy ich osądom lub umiejętnościom. Zawsze, gdy pomagasz dziecku zrobić coś, co może wykonać samo, czy to ze względu na presję czasu, czy też dlatego, że ty zrobiłbyś to lepiej, podważasz jego wiarę we własne umiejętności i poczucie znaczenia. Zawsze, gdy jesteś nadopiekuńczy niepotrzebnie krzycząc na placu zabaw „Uważaj!" lub „Nie biegaj za szybko!", wysyłasz komunikat, że mu nie ufasz. Przypominanie dzieciom, by dziękowały, lub o innych rzeczach, które już wiedzą, powoduje, że tylko przewracają one oczami. I nie bez przyczyny – dzieci nie tylko od czasu do czasu muszą popełnić jakiś błąd, lecz również powinny dostać szansę odniesienia sukcesu bez naszej pomocy. Wszystko to zniechęca, gdyż wynikają z tego negatywne założenia dotyczące dziecka – że nie będzie wiedziało, jak zawiązać buty, że spadnie ze zjeżdżalni, jeśli go nie ostrzeżesz, że zapomni podziękować pani Kowalskiej po zabawie. Czy ty nie byłbyś zniechęcony, gdyby ludzie, którzy czegoś cię uczą, wciąż uważali, że nie dasz sobie rady?

Ostatnim rodzajem zniechęcania jest oczekiwanie od dziecka doskonałości. Wyczuwa ono, gdy jesteśmy bardziej niż ono samo zaangażowani w jego wyniki w nauce lub próby zostania cheerliderką. Ważne jest, byś rozumiał, że aby dziecko odczuwało dumę ze swoich dokonań lub uczyło się na błędach, musi samo być za nie odpowiedzialne.

Przecież w końcu dobre oceny córki sprawią, że to ona dostanie się na wymarzone studia, a nie ty.

Nagrody i pochwały: najbardziej subtelne formy zniechęcania

Dwie kolejne formy zniechęcania mogą cię zdziwić, gdyż wielu rodziców wykorzystuje je, by zachęcać do pozytywnych zachowań. Pewnie próbowałeś obydwu: nagradzania dziecka i chwalenia. Najpierw pomówmy o nagrodach.

Wiesz, na czym to polega – gdy chcesz, by dziecko zachowywało się w określony sposób, machasz mu przed nosem nagrodą jak marchewką. Musisz na przykład zrobić zakupy w sklepie, bez jednoczesnego gonienia trzylatka między półkami – on jednak także czegoś chce. Nagrodą może być coś tak drobnego, jak dodatkowe ciastko za opróżnienie zmywarki lub nowy rower za świetne oceny. Poza domem wszędzie dostrzegasz system nagród – w gabinecie lekarskim dziecko dostaje naklejki, ty otrzymujesz w sklepie z kawą kartę lojalnościową.

Czemu więc miałoby w tym być coś złego? Świat dookoła oferuje mnóstwo nagród, dlaczego nie miałoby otrzymywać ich twoje dziecko? Poniżej podaję przykład, który wyda ci się znajomy.

We wtorki w domu dwunastoletniego Kacpra robi się pranie. Przez ostatnie dwanaście lat mama w każdy wtorkowy poranek wyjmowała brudne ubrania z kosza, dzieliła je, prała, suszyła, prasowała i układała z powrotem w szufladach i na półkach w szafie syna. Właśnie w ten wtorek mama zadecydowała, że już najwyższy czas, by syn pomógł jej przy praniu. Jak jednak przekonać dwunastolatka, by przyjął odpowiedzialność za czyszczenie ubrań, gdy do tej pory zajęty był głównie ich brudzeniem?

Podobnie jak wielu rodziców, mama dochodzi do wniosku, że pomóc w tym może obietnica niewielkiej nagrody.

I rzeczywiście. Kacper razem z mamą robi pranie. Uczy się, jakie programy wybierać w pralce oraz jak poskładać koszulkę i za to może

pograć tego wieczoru dwadzieścia minut dłużej w grę wideo. Oboje są zadowoleni z tego rozwiązania.

Przez następne kilka tygodni co wtorek Kacper zajmuje się praniem własnych ubrań, korzystając z pomocy mamy, gdy jest to konieczne (wypadek z keczupem, który zdarzył się poprzedniego wieczoru, stworzył taką sytuację).

Potem jednak syn zaczyna protestować. Podobnie jak to dzieje się w przypadku wielu wspaniałych nowych zabawek, to, co kiedyś było pożądane, a obecnie dostępne, traci swój blask. Kacper już nie uważa, że granie dwadzieścia minut dłużej w grę wideo warte jest wysiłku związanego z zajmowaniem się własnymi brudnymi ubraniami.

Mama stara się zachęcać go do tego przez kolejne kilka tygodni, lecz syn ociąga się i narzeka coraz bardziej.

– No dobrze – mówi w końcu mama, zmęczona jego marudzeniem. – Wydłużymy czas gry do trzydziestu minut. Szczęśliwy?

Kacper jest zadowolony. To znaczy, jest zadowolony przez następny tydzień. Negocjacje trwają przez kolejne wtorki i nagroda wzrosła do dodatkowych czterdziestu pięciu minut gry, słodyczy otrzymywanych po ułożeniu ubrań oraz nowej rękawicy bejsbolowej, jeśli przez pięć kolejnych tygodni chłopiec będzie wykonywał obowiązki bez narzekania.

Co więcej, Kacper dowiedział się, że może być nagradzany za inne pożądane zachowania, za które do tej pory nic nie dostawał, jak na przykład posprzątanie zabawek, nakrywanie do stołu lub niezaczepianie siostry w samochodzie.

Mama zadaje sobie pytanie, dlaczego skłonienie syna do przyjęcia odpowiedzialności za tak drobną rzecz wyrwało się spod kontroli. Na szczęście, jest sposób, by rozwiązać ten problem. Trzeba zaprzestać nagradzania. Wkrótce zapoznam cię z innymi metodami, które będą funkcjonowały o wiele lepiej niż nagradzanie.

Mogłoby się wydawać, że nie ma nic złego w oferowaniu nagrody, by motywować do pożądanych zachowań. Czyż wszyscy nie doceniamy otrzymania czegoś ekstra za ciężką pracę? Oczywiście, że tak. Problem jednak w tym, że gdy pojawiają się oczekiwania, a następnie roszczenia, by

otrzymywać zachęty tego typu, sytuacja się zmienia. Nagle okazuje się, że to nie rodzic rozdaje karty. To Kacper je trzyma w swojej niewielkiej dłoni i nie zamierza ich szybko oddać.

Nagrody nie przynoszą pożądanych efektów głównie dlatego, że zniechęcają do pożądanych zachowań w przyszłości. Choć dzieci niewątpliwie lubią coś dostawać i na początku wydaje się, że nagradzanie jest efektywne, to bardzo szybko zaczynają wymigiwać się od przyjmowania odpowiedzialności, dobrowolnego wykonywania obowiązków, zdobywania dobrych ocen w szkole i robienia czegokolwiek, jeśli nie wiedzą, co za to otrzymają. Nagradzając dziecko, tak naprawdę uczysz je, by zadawało pytanie: „Co będę z tego mieć?" zawsze, gdy prosisz je o pomoc lub o zrobienie czegoś, co wymaga wysiłku. To postawa, którą trudno wykorzenić – gdy dziecko jest starsze i ma więcej osobistej wolności, chce coraz więcej za wszystko, co robi. Sądzę, że nikt z nas nie chce kształtować takich postaw u przyszłych dorosłych ludzi.

Nagrody mogą mieć również szkodliwy wpływ na charakter dziecka. Z badań wynika, że dzieci, które przyzwyczajono do ich otrzymywania, mają tendencje do stawania się egoistami i materialistami. Uważają, że raczej powinny dostawać, a nie dawać coś od siebie. Badania te pokazują, że nagrody wcale nie motywują w pozytywny sposób. Przeciwnie, sprawiają, że dzieci tracą zainteresowanie zachowywaniem się w pożądany sposób. Nic więc dziwnego, że Kacper w miarę upływu czasu chce otrzymywać coraz większą nagrodę za to samo.

Jedynym sposobem, by walczyć z roszczeniowymi postawami, które stały się obecnie powszechne w naszym społeczeństwie, jest zaprzestanie nagradzania. Oznacza to brak nagród za pożądane zachowania, dobre stopnie czy pomaganie w pracach domowych. Z dalszej części tego rozdziału i z następnych dowiesz się, co naprawdę działa, jeśli chodzi o motywowanie dzieci do pożądanych zachowań i do przyjmowania odpowiedzialności za własne postępowanie.

Machamy marchewką przed nosami ludzi (może to być równie dobrze batonik czy prowizja od sprzedaży) identycznie, jak robimy to z domowymi zwierzakami.

Alfie Kohn, *Punished by Rewards (Ukarany nagradzaniem)*

Innym zaskakującym źródłem zniechęcania do oczekiwanych zachowań może być chwalenie dziecka za to, co dobrze zrobiło. Poniżej przedstawiam klasyczny przykład.

Dla pięcioletniej Kamilki to wielki dzień. Jej drużyna piłkarska ma rozegrać pierwszy w tym sezonie mecz. Dziewczynka jest uważana za jedną z gwiazd zespołu – przynajmniej przez swoich rodziców. Także trener nie raz dawał jej do zrozumienia, że liczy na to, iż podczas meczu strzeli przynajmniej jedną bramkę. Mówił to z uśmiechem, a Kamilka zawsze czuła się bardzo dumna.

Podczas śniadania dziewczynka jest w siódmym niebie.

– Jak się dziś czuje moja piłkarska gwiazda? – pyta tata, spoglądając znad musu z truskawek i mango, który przyrządził specjalnie dla swojej małej sportsmenki.

– Wspaniale! – odpowiada Kamilka. – Nie mogę doczekać się meczu. Mam zamiar strzelić dwa gole, a może nawet więcej!

– Moja krew! – mówi tata.

Do połowy meczu Kamilka nie strzeliła ani jednego gola. Nie udało się to również nikomu innemu, jednak dziewczynka zaczyna być sfrustrowana. Podbiega do rodziców, by się napić i zjeść trochę rodzynek.

– Dobrze ci idzie, Kamilko! – szczebiocze mama, gdy córka siada.

– Nie strzeliłam żadnego gola – odpowiada dziewczynka.

– Nie martw się, przecież jesteś gwiazdą drużyny, pamiętasz? – przypomina jej tata.

– Nie wiem, czy mi się uda – mówi Kamilka.

Trener woła ją, gdy gromadzi drużynę, by dodać graczom energii. Po kilku ogólnych uwagach, które głównie sprowadzają się do tego, by „nie bawić się piłką”, bierze dziewczynkę na stronę.

– Kamilko, moja supergwiazdo, strzelisz dzisiaj gola?

– Tak! – odpowiada odważnie dziewczynka.

– Wspaniale, wiem, że potrafisz!

Druga połowa meczu jest dla Kamili gorsza niż pierwsza. Biega po boisku, nie trafia w piłkę i nie może za nią nadążyć. Rodzice, chcąc jej pomóc, dodają jej otuchy:

– Kamilko, dobrze ci idzie, znakomicie! – krzyczy tata, gdy córce udaje się posłać piłkę we właściwym kierunku. Jednak dziewczynka jest coraz bardziej sfrustrowana, aż w końcu poddaje się. Jej zespół przegrywa dwa do jednego i to nie ona strzeliła jedyną bramkę – siedziała wtedy z boku, starając się uspokoić.

Po meczu rodzice Kamili są pełni optymizmu, pomimo smutnej twarzy córki.

– Byłaś wspaniała, kochanie. Tamci mieli po prostu szczęście! – uspokaja ją mama.

– Nienawidzę gry w piłkę. Nie jestem w tym dobra – mruczy Kamilka.

– Rodzina idzie na lody, lecz wygląda na to, że trzeba czegoś więcej niż pysznego sorbetu, by nastrój dziewczynki poprawił się.

Widać wyraźnie, że powstał pewien problem, lecz jaka jest jego przyczyna? Rodzice i trener Kamili mogą nieświadomie przyczyniać się do jej frustracji, a nawet do słabych wyników. Co powinni zrobić inaczej?

Błąd polega na tym, że używali pochwał, by zachęcić Kamilę do osiągnięcia sukcesu. Dziewczynka mogła mieć słaby dzień, czy jednak po meczu nie byłaby w lepszym nastroju, gdyby nie czuła, że jako gwiazda nie spełniła oczekiwań i wszystkich zawiodła? Gdyby zachęcano ją do ciężkiej pracy, wysiłku i współpracy z zespołem, zamiast chwalić za coś, czego nie zrobiła, to może przynajmniej bardziej cieszyłaby się z lodów po zakończeniu meczu.

W słowniku pochwałę definiuje się jako wyrażenie pozytywnej oceny. Rozumiesz? Chwaląc dzieci, oceniasz je. Mówisz, czy są dobre, czy złe. W przypadku Kamili rodzice ocenili ją jako „dobrą” lub „supergwiazdę”. Co się jednak dzieje, gdy dziecko nie osiągnie celu? Czy staje się ono „złe” lub jest „nieudacznikiem”? Niestety, dzieci rozumieją wszystko dosłownie. Kamilka bierze słowa rodziców za rzeczywistość. Inne sformułowania używane przy chwaleniu to „Jesteś wspaniały”, „Jesteś tak zdolny” czy też „Znakomicie, tego się po tobie spodziewaliśmy”. Gdy ich używasz, nie

służą one wcale temu, by dziecko osiągało lepsze wyniki, uczysz je natomiast, że jego poczucie osiągnięcia sukcesu zależy od twojej oceny.

Koncepcja pochwał zakorzeniła się w naszym społeczeństwie jako część ruchu, mającego na celu podniesienie poczucia własnej wartości. Uważamy, że im częściej będziemy chwalić dziecko, tym lepsze wyniki będzie ono osiągało. Jednak badania pokazują, że chwalenie i poczucie własnej wartości w żadnym stopniu nie wpływają na osiąganie lepszych stopni lub na sukces zawodowy (wyniki co najmniej jednego badania udowadniają, że puste pochwały mogą wywierać efekt wręcz przeciwny).

Chwalenie jest formą nagrody i należy go unikać ze względu na wszystkie wymienione powyżej powody. Wywołuje ono efekt zniechęcenia. Gdy chwalisz dzieci, odwracasz uwagę od pozytywnego działania (zadanie do wykonania), takiego jak ciężka praca, wytrwałość czy doskonalenie, i zamiast tego oceniasz dziecko (wykonawcę). Gdy mówisz mu, że „jest wysportowane" lub „tak mądre", to zaczyna ono być motywowane chęcią utrzymania takiej etykietki albo chęcią spełnienia oczekiwań rówieśników czy starszych. Dlatego też dzieci, które są często chwalone, niechętnie podejmują wyzwania ze strachu przed porażką. Czemu bowiem miałyby robić coś, co może wystawić na szwank aprobatę rodziców, nauczycieli, trenerów itp.? Są bardziej przygnębione, gdy nie udaje im się czegoś osiągnąć, a także mniej skłonne do cieszenia się prawdziwymi sukcesami. Prześledźmy na poniższym przykładzie ten tok rozumowania.

Edek, tak jak i inne dzieci, ma w szóstej klasie sukcesy i porażki. Za pierwszą klasówkę z historii dostał szóstkę, choć poprzedniego wieczoru oglądał komiksy, zamiast się uczyć.

– Wspaniale! Wiedzieliśmy, że jesteś najzdolniejszy w klasie – pochwalili go rodzice, gdy pokazał im wyniki.

Tydzień później Edek ma mieć klasówkę z matematyki, w której nie jest najmocniejszy. Zmartwiony, poświęca kilka poprzedzających test wieczorów na naukę. Od czasu do czasu prosi mamę lub tatę o pomoc w rozwiązywaniu zadań. Gdy i oni czegoś nie wiedzą, idzie po lekcjach do nauczyciela.

Gdy dostaje mocną czwórkę, jest strasznie zawstydzony. Czy „najzdolniejsze dziecko w klasie" przynosi do domu czwórki? Oczywiście,

że nie. Poza tym widzi, że kilkoro dzieci dostało szóstkę. Edek chowa test w plecaku i ma nadzieję, że rodzice zapomną spytać o wyniki.

Podobnie jak w przypadku Kamilki z poprzedniego przykładu, rodzice Edka z najlepszymi intencjami skoncentrowali pochwały na nim. Nazywając go „najzdolniejszym dzieckiem w klasie" po otrzymaniu najlepszej oceny, pokazali mu poprzeczkę, której nie powinien obniżać. Co więcej, nieświadomie aprobując „komiksową metodę" nauki, pochwalili ostateczny wynik, a nie ciężką pracę (której w tym przypadku nie było) i potencjalnie zniechęcili Edka, by dawał z siebie wszystko, ucząc się do kolejnych klasówek. Ze względu na niezasłużoną pochwałę otrzymaną za wynik testu z historii, chłopiec nie dostrzegł oczywistego w jego przypadku sukcesu, jakim była ocena z matematyki, lecz potraktował ją jako porażkę. Czy jest coś bardziej zniechęcającego?

Nawet gdyby Edek dostał najlepszą ocenę za klasówkę z matematyki, zwykłe „Wspaniale, jesteś najzdolniejszy w klasie" nie byłoby adekwatne, aby docenić ciężką pracę, którą wykonał, a to właśnie należało dostrzec. Koncentrując się na Edku i chwaląc go jako najzdolniejszego, rodzice wręcz wzmacniają przekonanie, że nie musi się on zbyt intensywnie uczyć, gdyż już urodził się tak utalentowany – przecież nie zrobił wiele, by odnieść sukces. To może każdego zniechęcić do pracy. Przecież przede wszystkim chcemy zainspirować dzieci do wysiłku, a nie jedynie do osiągania pożądanych wyników.

Dziecko może przez krótki czas cieszyć się z pochwał, są one jednak formą oceny. Chwalone dzieci uczą się zachowywać w pewien określony sposób, gdyż zyskuje to aprobatę rodziców, a nie dlatego, że jest dobre samo w sobie. I choć pochwały mogą odnosić skutek w przypadku małych dzieci, to przenieś się w czasie o dziesięć lat do przodu, a będziesz miał do czynienia z nastolatkiem, któremu już nie zależy na twojej aprobacie i który o radę będzie zwracał się do przyjaciół, bez względu na to, kim oni są. Nastolatki, które często były chwalone, w słabym stopniu rozwijają umiejętność decydowania, czy na przykład oszukiwać na egzaminie lub czy pić alkohol na przyjęciu. Wszystko, czego się nauczyły, to płynąć z prądem i robić to, czego oczekują inni, by ich zadowolić. Istnieje ryzyko, że jako osoby dorosłe staną się pochlebcami łasymi na aprobatę. Jako pracownicy takie dorosłe już dzieci nadal domagają się pochwał i pozytywnej oceny ze

strony przełożonych; charakteryzują się postawą roszczeniową w świecie, który nie jest w stanie zaspokoić ich wybujałych oczekiwań związanych z docenianiem.

Do tej pory mówiliśmy o tym, co nie działa, nadszedł więc czas, by zastanowić się, co przynosi oczekiwane efekty. Poniżej

przedstawiam narzędzie, będące podstawą strategii rozwijania i pielęgnowania pozytywnych cech u dzieci.

Zastąp obowiązki wkładem w rodzinę

Z pewnego powodu mówienie o pieniądzach może stanowić tabu – jest to delikatny temat. Także wówczas, gdy chodzi o pieniądze dawane dzieciom. Zdajesz sobie sprawę, że nie jest dobrze nagradzać dzieci w ten sposób. Co jednak z płaceniem za wykonywanie obowiązków domowych na takiej samej zasadzie, na jakiej ty otrzymujesz wynagrodzenie za pracę? Wydaje się to rozsądne, czyż nie?

Na pierwszy rzut oka tak, lecz płacenie dzieciom za wykonywanie domowych obowiązków wywoła u nich w przyszłości nierealistyczne oczekiwania i utrudni współpracę. Czy tobie ktoś płaci za pranie, gotowanie, sprzątanie i pracę w ogródku?

Oto co ma do powiedzenia na ten temat Daniel H. Pink, autor bestsellera „New York Timesa" zatytułowanego *Drive. Kompletnie nowe spojrzenie na motywację:*

„To powoduje, że dziecko otrzymuje następującą jasną informację (błędną): jeśli nie ma zapłaty, żadne szanujące siebie dziecko nie nakryje chętnie do stołu, nie wyniesie śmieci, nie pościeli własnego łóżka...

W ten sposób moralne zobowiązanie wobec rodziny przekształca się w kolejną transakcję handlową; dziecko uczy się, że jedynym powodem wykonywania nielubianych prac jest zapłata".

Jak wskazuje Daniel Pink, płacenie dzieciom za wykonywanie obowiązków domowych wzmacnia kryjącą się za nagradzaniem negatywną postawę „Nie zrobię tego, jeśli nie otrzymam czegoś w zamian". Zamiast zapłaty zachęcam do spojrzenia na wykonywanie prac

domowych jako na wkład w rodzinę i do wyeliminowania słowa „obowiązek” ze słownika, gdyż kryje ono w sobie negatywny podtekst. Sformułowanie „wkład w rodzinę” przypomina dzieciom, że zadanie prowadzenia domu należy do wszystkich jej członków, gdyż wszyscy z tego korzystają. Chociaż dzieci nadal nie będą lubiły zamiatania podłogi lub pielenia, to spojrzą na te czynności inaczej, gdyż zdadzą sobie sprawę, że w ten sposób w znaczący sposób przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania gospodarstwa domowego. Dzięki temu każde z nich będzie czuło własne znaczenie, a także będzie miało poczucie przynależności do grupy, czyli rodziny.

Zachęcanie do pożądanych zachowań

Co takiego jest w rodzicielstwie, że wygłupiamy się, by dzieci były zadowolone? Dlaczego wygłupiamy się w zatłoczonej restauracji tylko po to, by nasz trzylatek się uśmiechnął? Skąd mamy tyle cierpliwości, by czyścić brudne nosy i nie tylko? Dlaczego nawet ci z nas, którzy mają naprawdę trudne do wychowywania dzieci, są tak samo dumni z dziesięcioletniego terrorysty, jak rodzice słodkiego aniołka?

Pomijając wyniki badań naukowych, uważam, że powodem jest to, iż znajdujemy się w uprzywilejowanej sytuacji – potrafimy dostrzec to, co w naszych dzieciach jest najlepsze. To my najczęściej je obserwujemy, to my jesteśmy ich największymi wielbicielami i nic nie daje nam większej radości, niż bycie dumnymi świadkami ich małych i dużych sukcesów.

To my jesteśmy nauczycielami i trenerami naszych dzieci. Do naszych obowiązków należy więc zrobienie wszystkiego, by sukcesy przeważały nad porażkami, jeśli chodzi o pożądane zachowania. W najlepszym interesie dzieci, a także naszym i całego społeczeństwa, leży, by nauczyły się one prawidłowo zachowywać w różnych sytuacjach. Dzięki temu rodzina będzie lepiej funkcjonować, dzieci będą sobie lepiej radziły w szkole i będą lepiej przystosowane do dorosłego życia. Jak więc możemy zachęcać dzieci do pożądanych zachowań? Przecież tak lubimy, gdy osiągają sukces – co możemy zrobić, by zdarzał się on częściej? Najpierw przyjrzyjmy się, co sprawia, że dzieci zachowują się w taki, a nie inny sposób.

Wszelkie pozytywne i negatywne zachowania są efektem motywacji. Ma ona dwie formy: zewnętrzną i wewnętrzną. Motywacja zewnętrzna przejawia się w postaci fizycznych nagród i pochwał. Ludzie, których motywują czynniki zewnętrzne, mają nadzieję na uzyskanie czegoś konkretnego, co uważają za wartościowe (nagrody) lub zyskanie poważania innych (pochwała). Ich inspiracja lub potwierdzanie własnej wartości zawsze zależą od kogoś lub czegoś. Jednak aprobata i nagrody mają nie tylko działanie uzależniające; z biegiem czasu tracą one atrakcyjność, a ich odbiorcy ciągle chcą więcej.

Gdy jednak ktoś motywowany jest wewnętrznie, to nagrody szuka wewnątrz siebie. Może to być duma z dobrze wykonanej pracy, poczucie spełnienia, osobiste zadowolenie lub inne emocje, które może nie są łatwe do osiągnięcia, lecz są o wiele bardziej satysfakcjonujące w długim terminie. Z badań wynika, że z tych powodów motywacja wewnętrzna jest silniejsza.

Kiedy przyglądasz się przedszkolakowi lub dziecku w wieku szkolnym, może się wydawać, że forma motywacji nie ma znaczenia. Przecież tak czy inaczej takie dziecko musi nauczyć się poprawnie zachowywać, a biorąc pod uwagę krótki okres, kiedy może się ono skoncentrować na jednej rzeczy, obietnica batonika lub wycieczki do parku wydaje się konieczna. Jednak szybko czterolatek zamieni się w czternastolatka mającego przyjaciół, których nie znasz i przebywającego dłuższy czas bez twojego bezpośredniego nadzoru. Gdy to nastąpi, czy wolałbyś, by twoje dziecko szukało aprobaty rówieśników, czy też podejmowało decyzje w oparciu o wskazania wewnętrznego kompasu? Pomóżmy naszym dzieciom wcześnie wykształcić mechanizm wewnętrznej motywacji, by ufały sobie i podejmowanym samodzielnie decyzjom.

Jednym z najbardziej efektywnych sposobów, by to osiągnąć, jest Zachęcanie, nasze następne narzędzie. Wykorzystuj je, by inspirować dziecko do pozytywnych zachowań i kształtować u niego dobre cechy charakteru.

NARZĘDZIE nr 3

Zachęcanie

Wyjaśnienie

Nie ma lepszej metody niż zachęcanie, by zakorzenić u dziecka pozytywne zachowania, czy oznaczają one pomaganie w pracach domowych, czy też bycie liderem kółka matematycznego. W przeciwieństwie do chwalenia, które jest formą oceny dziecka, zachęcanie polega na stosowaniu starannie dobranych zwrotów, koncentrujących się na pożądanych zachowaniach lub cechach charakteru. Wzmacnia ono działania prowadzące do osiągania sukcesu, a nie chwali za końcowe wyniki.

Dzięki przekształceniu pochwały, której masz zamiar udzielić, w formę zachęcania, pomagasz dziecku rozwijać takie cechy, jak zdolność do wysiłku i wytrwałość oraz umiejętności pracy w zespole czy kreatywnego rozwiązywania problemów, co pomoże mu osiągać później sukces w wielu dziedzinach życia.

Poniżej podaję kilka przykładów, jak można zamienić pochwałę w zachęcanie.

Zamiast:	Powiedz:
Dobry chłopak!	Dziękuję, że pomogłeś mi nakryć do stołu.
Znakomicie, dostałeś kolejną szóstkę!	Twoja ciężka praca rzeczywiście daje efekty!
Jestem z ciebie taki dumny!	Musisz być naprawdę z siebie dumny!
Wspaniale! Właśnie tego się po tobie spodziewałem!	Co myślisz o tym meczu? Jak oceniasz ten projekt?

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

Zawsze, gdy wykorzystujesz Zachęcanie, wzmacniasz w umyśle dziecka skłonność do pozytywnych zachowań, zarówno bezpośrednio, dzięki doborowi słów, jak i pośrednio, dzięki uwadze, którą mu poświęcasz. Wykorzystaj to narzędzie w takich sytuacjach:

- Gdy dziecko zachowuje się w sposób pożądany, bez względu na to, czy chodzi o spontaniczne pocieszenie rówieśnika, który się skaleczył, czy też rozmyślne działanie, jak na przykład udział w szkolnym projekcie.

- Kiedy wpajasz dziecku określone zachowania. Na przykład, gdy uczysz trzylatka, by sprzątał po sobie po jedzeniu, zachęcanie okaże się bardzo skuteczne.
- Wtedy, kiedy zazwyczaj używałeś pochwały.

Dlaczego to działa?

W przeciwieństwie do pochwał, słowa zachęty wzmacniają chęć do wysiłku i doskonalenia. Koncentrują uwagę na wysiłku i osobistym zaangażowaniu, a nie na samym dziecku lub jego osiągnięciach. Dzięki temu nacisk jest kładziony na rozwój ważnych umiejętności i cech, a nie po prostu na końcowy efekt.

W słowniku „zachęta" zdefiniowana została jako „inspirowanie, wspieranie". W praktyce oznacza to inspirowanie dziecka, by koncentrowało się na doskonaleniu i pracy, co z kolei przyczyni się do osiągania przez nie sukcesów. Dzięki zachęcaniu wytwarza ono wewnętrzną motywację do pożądanych zachowań, a także zdolność do ciężkiej pracy podczas realizacji zadania, gdyż sam wysiłek daje mu satysfakcję. Chodzi tutaj o to, że jeśli nawet twoje dziecko przynosi do domu same szóstki, jest liderem w każdym szkolnym przedsięwzięciu, czy też po jednym dniu nauki siada na nocniczku, nie oznacza to, że tak samo będzie sobie radziło przez całe życie. Może ono zaprzestać wkładania wysiłku w to, co robi. Jeśli natomiast będzie odczuwało dumę z własnych osiągnięć, czy cieszyło się z dowodów uznania, które bez wątpienia się pojawią, to będzie także potrafiło zdobyć się na wysiłek, by osiągnąć cel w każdej sytuacji, jaka mu się przytrafi w przyszłości. Uwierzy we własne umiejętności i dzięki temu założy, że jeśli dało sobie radę w jednej sytuacji, to poradzi sobie również i w innej, a jeśli nawet nie, to nie stanie się nic strasznego.

Zachęcanie powoduje również, że koncentrujesz się na swoim dziecku w pozytywny sposób. Zamiast oceniać dzieci, mówiąc im, jak dumny z nich jesteś, możesz wykorzystać zachęcanie, by potrafiły czerpać dumę z wewnątrz. Pamiętaj, że w rodzicielstwie nie chodzi o ciebie, lecz o dziecko i o to, jak będzie się rozwijało w drodze do dorosłości.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Nie nastawiaj się na natychmiastowe zmiany. Wybierz jedno do trzech zdań z przedstawionej na dalszych stronach listy i zacznij je wykorzystywać w odpowiednich sytuacjach. Dodawaj jedno lub dwa zdania każdego kolejnego tygodnia.
- Skorzystaj ponownie z karteczek samoprzylepnych! Zapisz na nich słowa zachęty i przyklej je w samochodzie, na lustrze itp. Im częściej będziesz przypominał sobie słowa zachęty, tym częściej będziesz ich używał.
- Potrzeba czasu, by słowa zachęty brzmiały naturalnie i na początku dziecko może być nieco podejrzliwe. Nie martw się.

Stosuj je dalej, a po pewnym czasie staną się częścią twojego codziennego języka.

- Zwracaj szczególną uwagę na zachowanie dziecka. Sprawdź, czy reaguje z dumą, gdy widzi, że zauważasz jego wysiłek i to, że się doskonali.
- Stosuj słowa zachęty także w stosunku do współmałżonka i współpracowników – każdy lubi być zachęcany!
- Wykorzystując przedstawione narzędzia, dąż do doskonalenia, a nie do perfekcji, zarówno jeśli chodzi o ciebie, jak i o twoje dzieci.

Przykłady słów zachęty do wykorzystania

Poniższa lista pomoże ci zorientować się, jakiego typu sformułowań powinieneś używać i na jakich cechach oraz umiejętnościach należy się koncentrować. Na początek wybierz kilka zwrotów, które najbardziej ci pasują. Gdy ich użycie stanie się naturalne, możesz opracować własne.

Musisz być z siebie dumny!

Wspaniale, podłoga jest czysta, a zabawki posprzątane!

Udział w przedstawieniu naprawdę ci się podobał.

Wykonałeś dobrą pracę!

Z przyjemnością wchodzę teraz do tego pokoju.

Lubię spędzać z tobą czas.

Świetnie nam się razem pracuje.

Właśnie to można nazwać wytrwałością/ przywództwem/ przyjaźnią!

To, co zrobiłeś, było bardzo kreatywne!

To prawdziwa praca zespołowa!

Włożyłeś w to wiele wysiłku!

Z tygodnia na tydzień jesteś coraz lepszy!

Wygląda na to, że włożyłeś w to wiele pracy.

Rzeczywiście ci się udało.

Widzę, że zmierzasz w dobrym kierunku.

Widzę, że poświęciłeś czas i solidnie to przemyślałeś.

Ciężka praca przynosi efekty.

Ufam twojemu osądowi.

Widzę, że to rozgryzłeś.

To trudny problem, lecz wierzę, że go rozwiążesz.

Dobrze ci idzie.

Doceniam to, co zrobiłeś.

Dziękuję ci za pomoc.

Dzięki temu moja praca będzie łatwiejsza.

Naprawdę fajnie spędziliśmy dzisiaj czas.

Nie mogę się doczekać, kiedy jutro to powtórzymy!

To cały ty – tylko ty potrafisz tak dbać o uczucia przyjaciół.

Rzeczywiście ci na tym zależy.

Wykonałeś dobrą pracę i co teraz czujesz?

Musisz być zadowolony, że wszystko zaplanowałeś i udało ci się skończyć projekt na czas.

Uczenie dzieci finansowej rozwagi: kieszonkowe

W poprzedniej poradzie (s. 90-91) nie polecałam płacenia dzieciom za wykonywanie rutynowych obowiązków lub wkład w rodzinę. Jednak to ważne, by uczyć je finansowej rozwagi. Dlatego też jestem za wypłacaniem kieszonkowego.

Kieszonkowe to najlepsze rozwiązanie typu wygrana – wygrana, jakie możesz zaoferować dzieciom. Oprócz tego, że fajnie jest dostawać pieniądze co tydzień od mamy lub taty, dzieci czują się dzięki temu doroślejsze i wiedzą, że się im ufa. Uczą się potrzebnych w życiu umiejętności, na przykład takich, jak podejmować dobre decyzje i jakie są efekty złych wyborów. Uczą się także podstaw zarządzania finansami, w tym oszczędzania na coś, co pragną mieć, budżetowania i inwestowania. Dowiadują się także, czym jest odroczone zadowolenie.

Ty także odnosisz korzyści, gdyż w przypadku marudzenia w sklepie możesz powiedzieć dziecku, by wzięło własne oszczędności, jeśli chce coś kupić. I nie musisz dłużej być „tym złym", gdy odmawiasz dziecku kupna kolejnego gadżetu, który już mają wszyscy jego przyjaciele.

Nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania, kiedy zacząć dawać kieszonkowe i jakiej powinno być wysokości, lecz bez względu na to, jakie w tym obszarze podejmiesz decyzje, upewnij się, że:

- Kieszonkowe nie jest wypłacane za wykonywanie prac domowych (dobre stopnie itp.). Dzieci powinny pomagać w domu, bo w nim mieszkają, a nie dlatego, że otrzymują za to wynagrodzenie.
- Dzieci powinny wiedzieć, za co same będą płaciły (na przykład za zakupy związane z rozrywką, pobieranie plików z *iTunes,* drobne zakupy słodyczy w sklepie itp.).
- Musi istnieć limit kwoty, jaką mogą wydać na jeden zakup (na przykład gra wideo kupowana jest z budżetu rodzinnego dla wszystkich).
- Wysokość kieszonkowego nie może być komfortowa – oznacza to, że jeśli dziecko zawsze stać na wszystko, czego chce, to niczego się nie

uczy. Kieszonkowe powinno jednak wystarczyć, by pokrywać wydatki w wyznaczonym przez ciebie obszarze.

- Zachęcaj do rozsądnego gospodarowania pieniędzmi – ucz oszczędzania i wpłat na cele dobroczynne.

Więcej pracuj, a więcej zarobisz

U dzieci w naturalny sposób rozwija się potrzeba posiadania coraz większej liczby pieniędzy. Gdy to nastąpi, możesz uczyć je znaczenia ciężkiej pracy, proponując wykonywanie dodatkowych ważnych domowych prac (poza tymi, które stanowią wkład w rodzinę) za wynagrodzeniem. Na przykład możesz „zatrudnić" dziecko, by odkurzyło żaluzje, zagrabiło liście lub nawoskowało samochód. Alternatywnym rozwiązaniem jest to, by wybrało sobie jakiś prezent, który otrzyma z okazji urodzin lub święta.

Kieszonkowe służy temu, by położyć nacisk nie na nagradzanie pożądanych zachowań, lecz premiowanie osobistej odpowiedzialności. Pamiętaj, że kieszonkowe jest narzędziem, służącym temu, by dziecko nauczyło się zarządzać własnymi finansami, a nie temu, by wypełniło plikami swojego *iPoda,* nie czekając na urodziny. Nabranie dobrych nawyków finansowych przyda mu się w przyszłości.

Zachęcanie w praktyce

Pamiętasz Kamilę i jej udział w meczu? Spójrzmy jeszcze raz na tę historię, lecz tym razem zastąpmy pochwały słowami zachęty ze strony rodziców i trenera.

Dla pięcioletniej Kamilki to wielki dzień. Jej drużyna piłkarska ma rozegrać pierwszy w tym sezonie mecz. Dziewczynka jest uważana za jedną z gwiazd zespołu – przynajmniej przez swoich rodziców. Trener uczył ją gry w zespole i kopania piłki, jest więc ciekaw, czy poczyniła postępy.

Podczas śniadania dziewczynka jest w siódmym niebie.

– Czy cieszysz się, że dzisiaj zagrasz? – pyta tata, spoglądając znad musu z truskawek i mango, który przyrządził specjalnie dla swojej małej sportsmenki.

– Pewnie! – odpowiada Kamilka. – Nie mogę doczekać się meczu. Mam zamiar strzelić dwa gole, a może nawet więcej!

– Byłoby fajnie, co jednak chcesz zrobić na boisku, by tak się stało? – pyta tata, gdyż chce skłonić córkę, by myślała o konkretnym działaniu, a nie tylko o golach lub końcowym wyniku.

– Mam zamiar kopać piłkę! – odpowiada dziewczynka.

Do połowy meczu Kamilka nie strzeliła ani jednego gola. Nie udało się to również nikomu innemu, jednak dziewczynka zaczyna być sfrustrowana. Podbiega do rodziców, by się napić i zjeść trochę rodzynek.

– Naprawdę fajnie dryblujesz! – mówi mama, gdy Kamilka siada. Mama chce, by córka zrozumiała, że dryblowanie jest częścią drogi prowadzącej do zwycięstwa. Jeśli nawet nie strzeli gola, to przynajmniej będzie zadowolona, że dała z siebie wszystko.

– Nie strzeliłam żadnego gola – żali się dziewczynka.

– Nie martw się, kochanie, i staraj się wykorzystać to, czego się nauczyłaś – zachęca ją tata.

– Nie wiem, czy mi się uda – mówi dziewczynka.

Trener woła ją, gdy gromadzi drużynę, by dodać graczom energii. Po kilku ogólnych uwagach, które sprowadzają się głównie do tego, by „nie bawić się piłką”, bierze Kamilę na stronę.

– Dobrze sobie radzisz. Podoba mi się, jak podajesz piłkę innym graczom na boisku – właśnie o to chodzi. Jeśli skoncentrujemy się na dokładnym podawaniu i ustawianiu się na właściwych pozycjach, to będzie dobry mecz!

– No pewnie! – odpowiada dzielnie Kamilka.

Druga połowa meczu jest dla Kamili gorsza niż pierwsza. Biega po boisku, nie trafia w piłkę i nie może za nią nadążyć. Rodzice, chcąc jej pomóc, dodają jej otuchy:

– Świetnie grasz w zespole, Kamilko! – krzyczy tata zawsze, gdy córka odbierze lub poda piłkę. Jednak dziewczynka jest coraz bardziej

sfrustrowana, aż w końcu poddaje się. Jej zespół przegrywa dwa do jednego i to nie ona strzeliła jedyną bramkę – siedziała wtedy z boku, starając się uspokoić.

Po meczu rodzice Kamili są pełni optymizmu, pomimo smutnej twarzy córki.

– Wiem, kochanie, że jesteś rozczarowana wynikiem meczu, jednak obserwowałam cię z boku i widzę, że naprawdę grasz coraz lepiej – uspokaja ją mama.

– Z czego jesteś najbardziej dumna, jeśli chodzi o ten mecz? – pyta tata.

– Wydaje mi się, że biegałam naprawdę szybko, nie mogłam tylko strzelić bramki – odpowiada Kamilka.

– Chciałabyś nad tym popracować? Możemy poćwiczyć na podwórku – proponuje mama.

– Pewnie – jej córka prawie się uśmiecha.

Rodzina idzie na lody i wkrótce Kamilka, jedząc pyszny sorbet, opowiada o grze przyjaciół z zespołu.

Czy zwróciłeś uwagę, w jaki sposób rodzice Kamilki wykorzystywali zachęcanie, by stworzyć podstawy do lepszych efektów w przyszłości, bez względu na to, czy dziewczynka strzeliła gola, czy nie? Koncentrowanie się na doskonaleniu i wysiłku, nie zaś wywieranie presji pochwałami, pomoże Kamili zagrać w kolejnym meczu z wiarą we własne siły.

Edkowi także przydałoby się kilka słów zachęty ze strony rodziców. Oto, jak mogłaby wyglądać jego historia, gdyby jego rodzice przeczytali tę książkę:

Edek, tak jak i inne dzieci, ma w szóstej klasie sukcesy i porażki. Za pierwszą klasówkę z historii dostał szóstkę, choć poprzedniego wieczoru oglądał komiksy, zamiast się uczyć.

– Wspaniale, chyba naprawdę lubisz historię – skomentowali to rodzice, kładąc nacisk na zainteresowanie Edka tematem, a nie na bycie

„najzdolniejszym dzieckiem w klasie”.

– Tak, jestem w tym niezły – odpowiada Edek, zadowolony, że w tym roku nauka przynajmniej jednego przedmiotu przyjdzie mu z łatwością.

– W sobotę obędzie się rekonstrukcja bitwy z drugiej wojny światowej. Możemy pójść, jeśli masz ochotę – proponują rodzice, starając się zainspirować go do dowiedzenia się czegoś więcej, a nie do spoczęcia na laurach.

– Fajnie, to chodźmy! – zgadza się chłopiec.

Tydzień później Edek ma pisać klasówkę z matematyki, w której nie jest najmocniejszy. Zmartwiony, poświęca kilka poprzedzających test wieczorów na naukę. Od czasu do czasu prosi mamę lub tatę o pomoc w rozwiązywaniu zadań. Gdy i oni czegoś nie wiedzą, idzie po lekcjach do nauczyciela.

Wieczorem przed klasówką rodzice starają się zachęcić go do działania:

– Wiem, że martwisz się tą klasówką z matematyki, jednak widzę, że ciężko pracujesz i starasz się przyswoić materiał – mówi mama.

– Powinieneś być naprawdę z siebie dumny – dodaje tata. Edek dostaje czwórkę ze sprawdzianu. To gorsza ocena od szóstki z historii i jest nieco zawiedziony.

W czasie kolacji rodzice pytają, jak sobie poradził, więc odpowiada po prostu:

– Dostałem czwórkę. Rodzice kiwają głowami.

– Co myślisz o tej ocenie? – pyta tata.

– Nie jest zła, test był bardzo trudny – odpowiada Edek.

– Masz rację – mówi z uśmiechem mama. – Ta czwórka jest efektem czasu poświęconego na naukę przedmiotu, który nie jest dla ciebie najłatwiejszy. Znaczy pewnie więcej niż szóstka z historii, którą dostałeś w ubiegłym tygodniu.

– Taki wysiłek i wytrwałość przydadzą ci się w przyszłości, gratuluję – mówi tata.

Edek uśmiecha się i w końcu zaczyna być dumny z tego, co osiągnął.

Dzięki zachęcie rodziców Edek uczy się, że liczy się przede wszystkim zaangażowanie, a nie końcowy wynik. Co więcej, widzi, że stopień jest tylko jedną z miar sukcesu. Ważniejsze jest to, że odczuwa dumę, iż potrafił dać z siebie wszystko, choć wyzwanie było trudne.

W ostatnim przykładzie przyjrzymy się, jaką rolę odgrywa zachęcanie nawet w codziennych sytuacjach.

Asia, nieco znudzona, jak to od czasu do czasu bywają siedmiolatki, wchodzi do kuchni i widzi, że mama przygotowuje obiad.

– Co będziemy jedli? – pyta.

– Kurczaka z ryżem – odpowiada mama, zajęta pracą.

– Aha – mówi Asia, znudzona jak zwykle.

– Możesz mi pomóc nakryć do stołu? – pyta mama z nadzieją na pomoc.

– Pewnie – zgadza się Asia, częściowo dlatego, że nie ma nic lepszego do roboty.

Podczas gdy córka układa sztućce i rozkłada serwetki, mama wstawia naczynie żaroodporne do piekarnika. Zadowolona, że odpadła jej część pracy, odwraca się do Asi, która bez entuzjazmu ogląda przesyłki reklamowe.

– Dziękuję ci za pomoc przy nakrywaniu do stołu, kochanie. Naprawdę się cieszę, że zawsze mi pomagasz, gdy o to proszę.

Asia uśmiecha się, a potem dochodzi do wniosku, że również może o coś poprosić.

– Czy możemy przed obiadem pograć w warcaby? – pyta. Mama zastanawia się przez moment i dochodzi do wniosku, że będzie miała kilka minut, zanim kurczak się upiecze.

– Tak, dzięki temu, że mi pomogłaś, mam chwilę czasu, więc możemy zagrać partyjkę lub dwie. Przynieś grę.

Dla Asi i jej mamy jest to sytuacja typu wygrana – wygrana. Mamie odpadła jedna czynność, a Asia widzi, jak wykonana przez nią praca pomaga rodzinie, dzięki czemu czuje się potrzebna. Obie mogą wspólnie spędzić czas, czekając, aż kurczak się upiecze. Jak sądzisz, jak zachowa się

Asia, gdy mama kolejny raz poprosi ją o pomoc? Zachęcanie dobrze się sprawdza także na co dzień w domu.

Dzięki zachęcaniu dzieci uczą się oceniać swoje zaangażowanie oraz dokonywane wybory na własnych warunkach. Dlatego też, gdy pojawi się możliwość oszukiwania na egzaminie lub wypicia szklanki piwa, którym częstują ich znajomi, posłużą się wewnętrznym kompasem i ocenią, czy podejmują właściwą, dobrą dla siebie decyzję. Gdy się nad tym zastanowisz, umiejętność eliminowania pośrednika i szukania aprobaty wewnątrz, a nie u kogoś innego, jest prawdziwym darem. Czy nie odnieślibyśmy korzyści wszyscy, gdybyśmy wykształcali ją w sobie w dzieciństwie?

Nie chodzi mi o to, że nigdy nie wolno ci powiedzieć „dobra dziewczynka" lub „Jestem z ciebie dumny". Jednak pochwały są jak cukierki. Jeśli twoje dzieci będą chowały się na cukrze i czekoladzie, to raczej nie wyrosną na zdrowe dorosłe osoby. Ale kiedy ich emocjonalne pożywienie będzie miało formę zachęcania, kilka słów pochwały nie przyniesie szkody. Na przykład, gdy twoja córka wykona rzut do kosza na pięć sekund przed końcem meczu, nie musisz krzyczeć: „Pewnie jesteś dumna, że twoja ciężka praca teraz procentuje". Zagrzej ją raczej do walki okrzykiem: „Jesteś świetna, znakomity rzut!". Lecz w drodze do domu zainspiruj ją do dalszej pracy słowami zachęty. Najzwyklejsze „Teraz widzisz, jak ćwiczenie rzutów do kosza na podjeździe do garażu przynosi efekty" będzie dla niej wartościową zachętą – i wywoła uśmiech na jej buzi.

„A nie mówiłem?" – morderca zaangażowania

Jeden ze szczególnie subtelnych typów zniechęcania jest często nierozpoznawalny, gdyż przybiera formę słów zachęty.

Zapoznajmy się z kilkoma przykładami:

„Wspaniale, widzę, że poświęciłaś sporo czasu na sprzątanie pokoju. Gdybyś tylko cały czas potrafiła utrzymać w nim taki porządek!"

„To świetnie, że pamiętałeś o parasolce. Czy nie sądzisz jednak, że dobrze by było, gdybyś także pamiętał o założeniu tych butów, o których ci mówiłem?"

„No i co, czy nie czujesz się lepiej, gdy odrobisz pracę domową zaraz po powrocie ze szkoły?”

Czy rozumiesz, jaki efekt wywołują zwroty tego typu? Wewnętrzną intencją „A nie mówiłem?” jest udowodnienie, że gdyby dziecko słuchało ciebie cały czas, to dobrze by na tym wyszło. Gdy rozwijamy w sobie taką postawę, jest to niezwykle irytujące dla dziecka, nie mówiąc już o tym, że i zniechęcające. Podobnie by było, gdyby szef mówił do ciebie w taki sposób. Jeśli pisząc raport w pracy, za każdym razem słyszałbyś: „No nieźle – jak na pierwszą wersję”, to zapewne szybko poczułbyś się zniechęcony.

W oczach dzieci tego typu postępowanie wprowadza elementy zakłopotania i winy do skądinąd pozytywnego stwierdzenia. Niszczy dumę i radość, które dziecko czuje po dobrze wykonanej pracy, i sprawia, że traci ono zapał. Dzieci złoszczą się i reagują defensywnie na zwroty typu „A nie mówiłem?” – któż zresztą odbierałby to w inny sposób?

Dlaczego tak postępujemy? Co staramy się przez to osiągnąć? Większość z nas robi to z najlepszymi intencjami, by nauczyć dzieci czegoś i pokazać, że mamy rację. Chcemy, by w końcu zrozumiały, jak dobrze jest od razu odrabiać pracę domową lub że o wiele łatwiej jest znaleźć but lalki w wysprzątanym pokoju niż w takim, w którym panuje bałagan. Jednak jeśli nie będziemy ostrożni, możemy całkowicie zmienić wymowę pozytywnego zwrotu. W rzeczywistości same słowa zachęty bez żadnych dodatków wywołują o wiele silniejszy efekt. Pozwalają one dziecku utożsamiać się z zaangażowaniem lub zachowaniami, które przyczyniły się do osiągnięcia pożądanych efektów. Zwrot typu „A nie mówiłem?” powoduje, że dziecko przyjmuje postawę defensywną.

Istnieje proste rozwiązanie tego problemu: wypowiedz słowa zachęty, a potem zamilknij. Przedstawisz wówczas swój punkt widzenia o wiele lepiej, bez końcowego przytyku. Co więcej, możesz wypróbować tę metodę także w stosunku do innych otaczających cię osób. Dorośli nie lubią zwrotów typu „A nie mówiłem?” jeszcze bardziej niż dzieci.

Stosując zachęcające zwroty zaproponowane wcześniej w tym rozdziale, zwracaj uwagę, by nic do nich nie dodawać. Pozwól dziecku cieszyć się jego osiągnięciami, a przemyślenia związane z „A nie mówiłem?” zapisz co najwyżej w pamiętniku.

Zachęcanie kontra chwalenie – test

Niełatwo jest, przynajmniej na początku, odróżnić chwalenie od zachęcania. Zobacz, czy ci się to uda i rozwiąż poniższy test. Po przeczytaniu każdego zwrotu zaznacz, czy twoim zdaniem jest to zachęta, czy pochwała. Następnie podsumuj wyniki. Przy omawianiu odpowiedzi wyjaśniam, dlaczego dany zwrot jest zachętą czy pochwałą, a także daję propozycje zastąpienia pochwał.

1. Jestem z ciebie taki dumny.
2. Doceniam twoją pomoc.
3. Wiesz, jesteś w tym coraz lepszy
4. Jesteś najładniejsza.
4. Wydobywanie z dzieci tego, co w nich najlepsze 107
5. Ta szóstka pokazuje, że włożyłeś w to wiele pracy.
6. Jesteś takim dobrym chłopcem.
7. Jesteś taki mądry.
8. Lubię, kiedy Zosia siedzi tak spokojnie.
9. Zobacz, jak daleko zaszedłeś.
10. Lubię spędzać z tobą czas.

Odpowiedzi

Pochwała: 1, 4, 6, 7, 8

Zachęta: 2, 3, 5, 9, 10

Wyjaśnienie

1. *Jestem z ciebie taki dumny.*

POCHWAŁA. Nacisk położony jest na dumę rodzica z dziecka, a nie na to, że ono jest z siebie dumne. Nie ma nic złego w tym, że czujesz się

dumny z dziecka i możesz o tym mówić, lecz ważniejsze jest, by rozwijało ono wewnętrzną motywację. Nie chodzi o to, by dziecko zachowywało się w określony sposób, by nas zadowolić. Chcemy, by dawało z siebie wszystko, a motywacja do tego płynęła z wewnętrznego zadowolenia. Gdy dziecko pyta „Czy jesteś ze mnie dumny?", możesz odpowiedzieć: „Tak, lecz naprawdę ważne jest to, że ty jesteś z siebie dumny. Co myślisz o wykonanej pracy?".

2. *Doceniam twoją pomoc.*

ZACHĘTA. Koncentrujesz się na zadaniu – w tym przypadku na pomocy. Gdy pokazujemy dziecku, że cenimy jego zaangażowanie, czuje się ono potrzebne i dzięki temu jest bardziej skłonne powtarzać dane zachowania w przyszłości. Możesz także powiedzieć, w jaki sposób to, co zrobiło, było dla ciebie pomocne, na przykład: „Cieszę się, że pomogłeś mi rano z pakowaniem kanapek, gdyż dzięki temu miałem więcej czasu na posprzątanie w kuchni".

3. *Wiesz, jesteś w tym coraz lepszy.*

ZACHĘTA. Nacisk położony jest na doskonalenie. W przypadku zachęcania nie koncentrujemy się na końcowym efekcie, lecz na procesie, prowadzącym do jego osiągnięcia. Nawet najdrobniejszemu ruchowi w pożądanym kierunku powinny towarzyszyć słowa zachęty. Gdy inspirujemy do wysiłku i doskonalenia, dzieci czują wewnętrzną dumę, nawet jeśli nie zrealizują celu w stu procentach.

4. *Jesteś najładniejsza.*

POCHWAŁA Nacisk położony jest na zewnętrzną atrakcyjność i tworzy potrzebę zewnętrznej motywacji. Zachęta oznacza koncentrację na wewnętrznych zaletach dziecka.

5. *Ta szóstka pokazuje, że włożyłeś w to wiele pracy.*

POCHWAŁA. Dzięki takiemu stwierdzeniu wiążemy dobrą ocenę z ciężką pracą. Uzyskiwanie świetnych ocen jest pożądane, my chcemy jednak zakorzenić w dzieciach wytrwałość, która prowadzi do osiągania pożądanych rezultatów. Nawet jeśli bardzo się starając, przynoszą do domu czwórki i trójki, najważniejszy jest wysiłek, który w to wkładają.

6. *Jesteś takim dobrym chłopcem.*

POCHWAŁA. Nacisk położony jest na wykonawcę, a nie na zadanie. Sformułowanie „dobry chłopiec” to także etykietka. Zawsze, gdy nadajemy ją dziecku, stwarzamy presję, by postępowało zgodnie z nią. Zachęta oznacza koncentrowanie się na pozytywnych zachowaniach dziecka:

„Dziękuję, że nakryłaś do stołu – naprawdę mi pomogłaś”.

„Zauważyłem, jak dzisiaj byłaś cierpliwa w stosunku do brata”.

„Naprawdę się napracowałeś przy sprzątaniu tego pokoju”.

7. *Jesteś taki mądry.*

Zdecydowanie **POCHWAŁA**. Jeszcze raz chcę podkreślić, że gdy nadajemy dziecku etykietkę, taką jak „mądre”, wywieramy na nie olbrzymią presję, by zawsze takie było. Może są przedmioty, których nauka przychodzi mu z trudnością. Co czuje dziecko, walcząc o dobre stopnie? Czy podzieli się z tobą swoimi obawami? A może będzie starało się wybierać łatwiejsze tematy zamiast takich, które stanowią prawdziwe wyzwanie, by utrzymać tę etykietkę? Zamiast chwalić dziecko, że jest „mądre”, skoncentruj się na wskazywaniu, jaka radość może płynąć z nauki, oraz na cechach, których rozwijanie pomoże mu uporać się z trudnymi problemami w przyszłości: „Wysiłek, który w to wkładasz, naprawdę przynosi efekty”.

„Chyba naprawdę lubisz się uczyć”. „Widzę, że robisz postępy”.

8. *Lubię, kiedy Zosia siedzi tak spokojnie.*

POCHWAŁA. Nauczyciele są szkoleni w stosowaniu tej metody, by dzieci w klasie zachowywały się w pożądany sposób. Rodzice często wykorzystują ją w stosunku do rodzeństwa. Jednak skierowanie uwagi na Zosię i jej sposób zachowania jest zniechęcające dla reszty klasy. W przypadku rodzeństwa, dając jednemu dziecku drugie za przykład, tworzymy zniechęcające porównanie. Zamiast chwalić Zosię, należy skoncentrować się na pożądanych zachowaniach:

W szkole: „Rozpoczniemy, gdy wszyscy usiądą spokojnie i przestaną gadać”.

W domu: „Podam obiad, gdy wszyscy usiądą przy stole i będą mieli serwetki na kolanach”.

9. *Zobacz, jak daleko zaszedłeś.*

ZACHĘTA.. Nacisk położony jest na doskonalenie i na drogę prowadzącą do realizacji celu. 10. *Lubię spędzać z tobą czas.*

ZACHĘTA. Nie chodzi tutaj o stopnie czy wyniki osiągane w jakimś obszarze – po prostu lubię przebywać z tobą. Okazywanie bezinteresownej miłości jest olbrzymią zachętą.

Kilka ostatnich uwag o obawach związanych ze stosowaniem tego narzędzia

Wielu rodziców mówi mi, że po usłyszeniu tego wszystkiego o różnicach między zachęcaniem i chwaleniem oraz pułapkach postawy „A nie mówiłem?", boi się powiedzieć cokolwiek swoim dzieciom.

Zachęcam jednak do odwagi. Nikt nie oczekuje, że jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki staniesz się mistrzem zachęcania z dnia na dzień. Pracuj, by czynić postępy, a nie osiągnąć doskonałość. Jeśli większość tego, co mówisz, może mieć charakter zachęcający i uda ci się unikać zwrotów niszczących zapał u dziecka, będzie to oznaczało, że wspaniale sobie radzisz. Przyjrzyj się jeszcze raz propozycjom zachęcających zwrotów i postaraj się powiększać swój repertuar o kilka z nich każdego tygodnia.

Zwracaj szczególną uwagę na reakcje dzieci – zapewne uda ci się zauważyć w ich zachowaniach przejawy wewnętrznej dumy. Stosując słowa zachęty, możesz wpłynąć pozytywnie na ich zachowania i polepszyć wzajemne relacje. Uważam, że długotrwałe efekty, jakie to przyniesie, warte są wysiłku, który w to włożysz.

5

WALKA O WŁADZĘ (I KILKA ROZWIĄZAŃ TEGO PROBLEMU)

Codziennie o siódmej rano tata budzi sześcioletniego Gabriela. Choć chłopiec jest zaspany, ojciec łagodnie ponagla go, by ubrał się w rzeczy przygotowane poprzedniego wieczoru przez mamę. Dzisiaj jest to czerwony, gryzący sweter i dżinsy, które kiedyś stały się obiektem kpin, gdyż są o kilka centymetrów za krótkie. Tata pilnuje, by Gabriel umył buzię i uczesał się. Na dole mama przygotowuje śniadanie – płatki z mlekiem. Daje mu banana i przypomina, by szybko dopił sok pomarańczowy, bo autobus przyjeżdża za pięć minut. Potem mama wysyła chłopca na górę, by umył zęby i zabrał swoje rzeczy. Kiedy idzie do drzwi, daje mu torebkę z drugim śniadaniem, a przed podaniem starej kurtki przeciwdeszczowej wkłada mu do plecaka parasol. Przygładzając włosy Gabriela, przypomina mu, że ma dzisiaj lekcję gry na pianinie, więc nie powinien ubrudzić się na boisku ani zapraszać do domu kolegów po szkole. Ostatnią rzeczą, jaką Gabriel słyszy przed wejściem do autobusu, jest polecenie, by wypił mleko, a nie sok do drugiego śniadania. Zagląda do torebki śniadaniowej i widzi, że znowu dostał kanapkę z mortadelą, za którą nie przepada. Mama zapomniała mu dać owocowych batoników, za to włożyła karteczkę z życzeniem dobrego dnia.

Po szkole mama zabiera Gabriela na lekcję gry na pianinie, daje mu młode marchewki na przekąskę i łaja za dziurę, którą zrobił w skarpetce. Gabriel nie znosi tych lekcji – nie tylko dlatego, że nauczycielka pachnie kulkami na mole, ale także dlatego, że zawsze nuci, gdy on gra. Mama nie godzi się, by zrezygnował, dopóki nie pochodzi przynajmniej rok. Zawsze

pilnuje, by syn podziękował nauczycielce po skończonej lekcji. W drodze do domu zatrzymują się w pralni chemicznej i w sklepie spożywczym.

W domu Gabriel słyszy, że nie może bawić się na zewnątrz, gdyż cały dzień padało i na podwórku jest błoto. Wyciąga więc figurki kosmitów, a mama przypomina mu, by pozwolił się nimi pobawić także młodszej siostrze. Gdy tata wraca do domu, synek prosi go, by się z nim pobawił, lecz ojciec nie ma czasu. Obiad jest już prawie gotowy i Gabriel pomaga przy nakrywaniu do stołu. Siedząc na swoim miejscu, spogląda na jedzenie, które tata nałożył mu na talerz, i słyszy, że nie odejdzie od stołu, dopóki nie zje wszystkich ziemniaków.

Po obiedzie tata pyta, czy Gabriel ma zadaną jakąś pracę domową. Jest tylko jedno krótkie ćwiczenie i tata pilnuje, by je zrobił. Potem prosi go, by zagrał na pianinie, gdyż lubi sprawdzać, jakie syn zrobił postępy. Później trzeba już kłaść się spać. Tata napełnia wannę wodą, przygotowuje ręcznik i gąbkę. Gabriel chlapie się przez dziesięć minut, aż wreszcie tata drapie go za uchem, przypominając, że czas już wychodzić. Potem tata nadzoruje mycie zębów i przypomina mu, że musi szczotkować wszystkie aż do samego końca. Zauważa, że paznokcie Gabriela są za długie, więc pomaga mu je obciąć. Pozwala mu wybrać dwa opowiadania (lecz nie znowu o tym potworze), a potem mówi, by zamknął oczy i postarał się zasnąć. Chłopiec przed zapadnięciem w sen prosi o szklankę mleka, lecz zamiast niej dostaje trochę wody.

CO ZA DZIEŃ! Teraz zobaczmy, jak by on wyglądał, gdyby to Gabriel stał za sterem.

Chłopiec budzi się o 7:37 i wyskakuje z łóżka. Pędzi po schodach w dół i znajduje tatę w kuchni. Na śniadanie zamawia omlet z jagodami i wkrótce polewa go pysznym syropem. Autobus szkolny zatrzymuje się przed domem i odjeżdża właśnie wtedy, gdy Gabriel grzebie w lodówce, by znaleźć czekoladowy sos. Po śniadaniu chłopiec przez chwilę bawi się figurkami kosmitów, a potem idzie na górę, wkłada granatowe dżinsy z dziurą na kolanie i szarą sportową bluzę (tę z ciężarówką z przodu). Nie czesze się ani nie myje zębów.

Poranek spędza w parku, gdzie mama, która nie poszła dziś do pracy, całą godzinę i siedemnaście minut buja go na huśtawce. W porze drugiego

śniadania robią sobie piknik na podłodze salonu. Jedzą zapiekane kanapki z serem przycięte w kształt małpek, a do tego piją przez słomki truskawkowe mleko.

Potem tata, który również zwolnił się z pracy, czyta opowiadania z książki o samochodach i z tej drugiej o żabach, imitując wszelkie dźwięki, gdy jest to niezbędne.

Na przekąskę Gabriel pochłania wielki talerz ciastek i trochę żelków. Potem mama i tata patrzą, jak szaleje na rowerze na podjeździe do garażu. Bez kasku, bo tak zdecydował!

Kiedy nadchodzi pora końca lekcji w szkole, Gabriel zaprasza swojego najlepszego kolegę. Obaj chłopcy wyciągają wszystkie zabawki i zanoszą je do salonu. Rodzice ochoczo zgadzają się, by na obiad zjeść pizzę, a potem proponują, by iść na lody. Przez resztę wieczoru cała rodzina gra w chińczyka. Pójście spać opóźnia się o dobre czterdzieści pięć minut. Gabriel kładzie się do łóżka po wysłuchaniu ośmiu opowiadań, wysłuchaniu dwóch piosenek oraz wypiciu gorącej czekolady (z ptasim mleczkiem).

Czy zauważyłeś olbrzymią różnicę między światem Gabriela a światem jego rodziców? Choć najprawdopodobniej żaden z dni w domu nie przebiega dokładnie tak, jak byśmy tego chcieli, chodzi przede wszystkim o to, że priorytety rodziców nie są priorytetami dzieci i na odwrót. Tak naprawdę, to czasami nie mogą być bardziej sobie przeciwstawne.

Jako rodzice dążymy do porządku. Koncentrujemy się na efektywności, celach i obowiązkach. Na przykład typowy poranek wygląda tak, że przygotowujemy śniadanie dla całej rodziny, pilnujemy, by wszyscy byli umyci i ubrani, dbamy, by dzieci wyszły do szkoły, a my do pracy na czas – a wszystko to bez zmieniania domu w pobojowisko. Regułą jest to, że nieustannie staramy się zarządzać bezpośrednim otoczeniem, kontrolować nasze życie oraz pilnować, by wszyscy realizowali jakieś cele. Czy nie tak wygląda twoja rzeczywistość?

Co więcej, czyż nie jest prawdą, że nasze rodziny działałyby prawie idealnie, gdyby nie było dzieci, które wrzucają klucz w tryby znakomicie działającego mechanizmu? Powiedzmy to sobie wprost – nasze priorytety nic ich nie obchodzą. Są zainteresowane poznawaniem i doświadczaniem nowych rzeczy, a przede wszystkim zabawą. Dlatego w ogóle nie myślą o

tym, by mieć czystą bieliznę, posprzątane pokoje, czy żeby ściany nie były pomazane kredkami. Tak zostały stworzone i dzięki takiej postawie uczą się. Jednak właśnie dlatego, że nasze i ich priorytety pozostają w konflikcie, w relacjach między rodzicami a dziećmi powstaje napięcie.

Priorytety rodziców często dominują nad priorytetami dzieci. Służą temu setki nakazów i upomnień, którymi zasypujemy je każdego dnia. Szczególnie dzieje się tak w tych rodzinach, w których najważniejsze cechy osobowości jednego lub obu rodziców to dążenie do doskonałości lub kontrolowanie. O co jednak chodzi? Czy naszym zadaniem nie jest kierowanie życiem dzieci?

Władza – o co w tym wszystkim chodzi?

Chodzi o to, że my, jako rodzice, mamy lub staramy się mieć całą władzę. Gdyby zapytać o to dzieci, potwierdzą – według nich to my decydujemy o wszystkim. To my określamy, o której mają iść spać i co będą jeść, to my wydzielamy kieszonkowe, to my mówimy, czy w sobotę rodzina wybierze się do zoo itp. W większości wypadków jesteśmy dobrzy w podejmowaniu tego typu decyzji. Dokonywaliśmy ważnych i mniej ważnych wyborów za dzieci jeszcze przed ich urodzeniem.

Nic dziwnego więc, że władzy towarzyszą emocje. Wiadomo, że wszyscy dążymy do autonomii, posiadania wolnej woli i możliwości decydowania. Kontrola sprawowana nad wszystkim, a dotyczy ona zarówno rodzaju kupowanego soku, jak i tego, czy w domu pojawi się najnowsza gra wideo, jest powodem tego, że każdy mały człowiek zielenieje z zazdrości. Z jego punktu widzenia nie jest to sprawiedliwe, więc stara się wykorzystać każdą okazję, by zdobyć trochę władzy dla siebie.

Jednak od czasu do czasu naprawdę musimy wyegzekwować od dzieci pewne zachowania, czyż nie? Przecież gdyby to Gabriel decydował, to pewnie częściej byłby w domu niż w szkole, a jego zęby zaatakowałaby próchnica, wykryta podczas wizyty u dentysty, która nastąpiłaby zapewne nie wcześniej niż wtedy, gdy chciałby sobie wybielić zęby przed rozmową rekrutacyjną.

Tak, musisz pełnić funkcję kapitana w życiu swoich dzieci, pomagając im zdobywać mądrość i doświadczenie. To ty, jako rodzic, jesteś osobą, która powinna dokonywać ważnych wyborów i utrzymywać porządek w rodzinnym życiu.

Problem polega jednak na tym, że za każdym razem, gdy wydajesz dziecku mniej lub bardziej istotne polecenie, dochodzi do walki o władzę, gdyż podejmuje ono decyzję, czy cię posłuchać, czy nie. Pamiętaj, że priorytety dziecka bardzo różnią się od twoich. I od strasznych dwulatków po nastoletnich terrorystów, im więcej poleceń wydajemy dzieciom, im bardziej staramy się kierować ich postępowaniem, tym więcej zawziętej walki o władzę możemy oczekiwać.

Wracając do wersji dnia Gabriela, którego porządek ustalili jego rodzice, czy widzisz momenty potencjalnie konfliktowe? Chociaż niektóre z punktów programu, takie jak pójście do szkoły czy położenie się spać, nie podlegają negocjacjom, to czy rzeczywiście walka o władzę jest nieunikniona za każdym razem, gdy chcemy, by dziecko coś zrobiło?

Czy warto walczyć o władzę?

Uważasz zapewne, jako rodzic, czyli osoba mająca całą władzę, że sprawa jest oczywista. Powinieneś wygrać każdą z potyczek, prawda? Jednak rzeczywistość wygląda nieco inaczej: jest to jedno z najpowszechniej występujących wyzwań. Jak na ironię, gdy wdamy się w „walkę" z nawet najmniejszym dzieckiem, to my jesteśmy tymi, którzy potencjalnie przegrywają, prawdopodobnie dlatego, że atak histerii w centrum handlowym jest dla nas bardziej uciążliwy niż dla niego. Nie ma chyba w społeczeństwie rodziny, w której nie toczyłaby się wewnętrzna walka o sprawowanie kontroli.

W każdej takiej potyczce stawka jest wysoka. Niech za przykład posłuży typowa sytuacja przy stole:

Mama Ani bardzo się stara, by przygotowywać zdrowe posiłki dla całej rodziny. Jednak niektórzy jej członkowie również bardzo się starają, by nie zjeść tego, co ugotowała. Dzisiejszy dzień nie stanowi wyjątku i mama nie

ma nadziei, że będzie lepiej. Na stole są brokuły i tego faktu nie ukryje pokaźna ilość żółtego sera, którym zostały posypane.

– Nie będę tego jadła – siedmioletnia Ania uprzedza z góry mamę.

– Nałóż sobie choć trochę na talerz – odpowiada mama. Jest to pierwszy krok, by córka zjadła cokolwiek.

Ania bierze dwa kawałki brokułów i ignoruje je przez resztę obiadu.

Mama, która kątem oka kontroluje stan pożywienia na talerzu, spokojnie mówi, że Ania nie odejdzie od stołu, jeśli choć trochę nie zje.

– Nie chcę. Nienawidzę brokułów i nie będę ich jadła – piekli się dziewczynka.

– A właśnie, że zjesz młoda damo. Jeden kęs, no już – przynagla ja mama.

– Nie, to jest ohydne! – mówi Ania, zsuwając się z krzesła.

– Brokuły są zdrowe i zjesz je. Mama podchodzi do Ani i zaczyna się awantura.

– Nie zmusisz mnie!

– Właśnie, że tak. Jestem twoją matką.

Sprzeczka trwa przez dobre trzy minuty. W końcu Ania decyduje się definitywnie rozwiązać problem – zrzuca brokuły na podłogę. Jest to ważny, strategiczny wybór – jeśli mama nie zmusi jej do jedzenia teraz, to nie zmusi jej i w przyszłości.

Mama jest naprawdę wściekła. Zbiera brokuły z podłogi, myje je w zlewie i kładzie ponownie na talerzu córki. Jeśli teraz wygra – myśli – Ania dowie się, kto tu rządzi i następnym razem będzie grzeczniejsza.

– Może gdybyś je ugotowała, smakowałyby lepiej – mruczy gniewnie dziewczynka.

– Może gdybyś ich spróbowała, to by się okazało, że wcale nie są złe – odpowiada mama. Bierze brokuł i stara się włożyć go dziewczynce do buzi, lecz wkrótce okazuje się, że nie przynosi to pożądanego efektu.

– Przez cały tydzień nie dostaniesz deseru, jeśli tego nie zjesz – ustanawia prawo mama.

Ania ignoruje tę groźbę. Słyszała to już wcześniej i jakoś dało się przetrzymać te dwa dni, po których kara była cofana.

Postanawia zatkać sobie palcami uszy i przez kilka minut przeraźliwie piszczeć. Może taka zmiana taktyki przyniesie skutek. Poirytowana mama zaczyna zdawać sobie sprawę, że nie wygra, i wychodzi z pokoju. Kilka minut później to samo robi Ania. Pozostają tylko zwiotczałe brokuły na jej talerzu, gdyż reszta rodziny dawno zjadła swoje porcje.

Wydaje się, że w tej walce o władzę zwyciężyła Ania – w końcu nie zjadła brokułów. Czy jednak na pewno to ona wygrała? Musiała wykorzystać niegodną dla swojego wieku taktykę, by przeforsować swoje zdanie. Z całej sytuacji nie wyniknęło nic więcej poza tym, że „mama nie może mnie zmusić do zjedzenia brokułów" oraz tym, że dziewczynka była na nią zła cały wieczór.

Z kolei zaangażowanie się mamy w sprzeczkę stworzyło sytuację rywalizacji między nią a dzieckiem. Gdyby rozegrała wszystkie karty, które miała do dyspozycji, to prawdopodobnie mogłaby „wygrać", lecz być może musiałaby w tym celu zastosować groźby, kary, poniżanie. Kłótnia z siedmioletnim dzieckiem przedstawiona w powyższym przykładzie nie jest czymś, z czego można być szczególnie dumnym. Także i ona jest po tym wszystkim obrażona na Anię. Jak sądzisz, czy mama i córka będą mogły tego wieczoru wspólnie spędzić Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy?

Ponadto widać, że reszta rodziny była w pasywny sposób zaangażowana w sprzeczkę. Bez względu na to, czy chodzi o małe dziecko dostające histerii i tarzające się po podłodze, czy o krzyczącego i trzaskającego drzwiami nastolatka, nikt nie lubi być świadkiem walki o władzę. Ma to zły wpływ zarówno na uszy, jak i na nerwy.

Bez względu na to, kto zdobędzie przewagę, walka o władzę jest zawsze sytuacją typu przegrana – przegrana. Rodzic walczący z dzieckiem pozbawia je poczucia wartości i zaprzepaszcza okazję, by doskonaliło ono ważną umiejętność podejmowania decyzji. Każda ze stron pokazuje się w jak najgorszym świetle. Jeśli wybierze się właściwą strategię, walka traci sens. Najlepszym rozwiązaniem jest pamiętanie o priorytetach obu stron, rozwijanie ducha współpracy i uczenie jednocześnie dziecka czegoś

ważnego. Proces ten należy rozpocząć od zmiany sposobu myślenia o władzy.

Wzmacnianie u dziecka poczucia własnej wartości: dzielenie się władzą

W rozdziale pierwszym opisałam, jak wyglądało wychowywanie dzieci pięćdziesiąt lat temu i jak wygląda ono teraz. W tamtych czasach w amerykańskich rodzinach dominował model autorytarny. Rodzice dzierżyli całą władzę i nieustannie, za pomocą słów i czynów, przypominali o tym dzieciom. I choć wydaje się, że wówczas taki system funkcjonował całkiem dobrze, wiemy, że społeczeństwo zmieniło się i dzisiaj nie jest on już efektywny.

W demokratycznej rodzinie pojawia się nowy model władzy, choć są w nim ciągle jeszcze obecne elementy autorytaryzmu. Jak pamiętasz, w rodzinie takiej nie wszyscy mają równe prawo głosu, lecz każdy na takich samych zasadach jest zapraszany do wyrażania opinii i każdy ma określony zakres odpowiedzialności. Dzięki temu każdy członek rodziny uczy się odgrywać ważną rolę zarówno w tejże rodzinie, jak i w otaczającym go świecie. Taki model nazywam dzieleniem się władzą. Jego podstawowe założenia to:

1. Nie możemy kontrolować drugiej osoby.
2. Możemy kontrolować siebie i własne otoczenie.

Trzeba pamiętać, że założenie pierwsze odnosi się zarówno do dzieci, jak i do dorosłych. To ma sens: czy mama rzeczywiście mogła zmusić Anię do zjedzenia brokułów? Nie – i zdawała sobie z tego sprawę. Próbowała rozkazywania, straszenia, a nawet wykorzystała siłę fizyczną, lecz w końcu to dziecko uzyskało przewagę. Nic, oprócz przywiązania Ani do krzesła i nakarmienia jej siłą, nie sprawiłoby, że dziewczynka zjadłaby brokuły. Wiele aspektów życia dzieci pozostaje poza naszą kontrolą, czy nam się to podoba, czy nie. Może mamy złudzenie, że władza należy do nas, lecz tak naprawdę to dzieci mają ostatnie słowo w większości sytuacji, gdyż na

szczęście rodzice nie chcą wykorzystywać metod stosowanych przez nazistów, by skłonić je do pożądanych zachowań.

Funkcjonowanie rodziny nie powinno oczywiście polegać na tym, że każdy robi, co chce. Natomiast model oznaczający szacunek dla wszystkich jej członków zaskakująco dobrze współgra z ideą wychowywania zdrowych, szczęśliwych dzieci, które będą przyjmowały na siebie odpowiedzialność w domu, w szkole i w pracy. Taki jest właśnie cel dzielenia się władzą.

By go osiągnąć, musisz zrezygnować z tego, czego nie możesz kontrolować oraz skoncentrować się na zarządzaniu sobą i swoim otoczeniem, by rozwijać u dzieci pożądane zachowania. Czas zacząć przekazywać ster dzieciom. Powinieneś dać im możliwość rozwijania umiejętności, dzięki którym będą samodzielnie myśleć i postępować. Na szczęście, przekazanie części władzy w ręce dzieci nie tylko pomaga im w rozwoju przydatnych w życiu umiejętności, lecz jest także efektywną strategią zmniejszania liczby sprzeczek, które mogą wybuchać w ciągu dnia.

Narzędzie, które przedstawię w dalszej części, da ci do ręki wiele możliwości. Będziesz mógł je stosować, przekazując w kontrolowany sposób część władzy dzieciom w wyznaczonych przez siebie granicach. Tak naprawdę wykorzystasz posiadaną władzę, by je wzmocnić. Czy nie brzmi to jak pomysł, któremu przyklasną wszyscy członkowie twojej rodziny?

NARZĘDZIE nr 4

Czas na trening

Wyjaśnienie

Gdy wrzucałeś po raz pierwszy do pralki ubranka twojego nowo narodzonego szczęścia, raczej nie mruczałeś do siebie: „Mam nadzieję, że będę to robił i za dwadzieścia lat, gdy już będzie na studiach”. Jednak jest to sytuacja, w której znajduje się wielu rodziców. Wszyscy chcemy, by nasze dzieci były samodzielne do czasu, gdy opuszczą rodzinny dom, jeśli nie wcześniej. Zanim jednak do tego dojdzie, wydaje się to tak zniechęcające, jak próba przepłynięcia oceanu łodzią wiosłową.

Pomijając fakt, że nasze pociechy mogą bardzo silnie opierać się wszelkim próbom „ucywilizowania”, to ich dzieciństwo jest bardzo powolnym i potrzebnym procesem przechodzenia od zależności do samodzielności. Widać to najlepiej podczas każdej sprzeczki o władzę – dzieci mogą współpracować, gdy nakładamy im lody lub odgrywamy świętego Mikołaja. Wyraźna granica pojawia się, gdy powiemy trzynastolatkowi, by na wesele kuzyna włożył coś odpowiedniejszego niż obcięte dżinsy i podkoszulek. Jednak jeśli nie wykorzystamy naturalnych sił i przegapimy możliwość, by wykształcić w dzieciach praktyczne umiejętności, które przydadzą się im w dorosłym życiu, to sprawimy, że przez cały czas będą starały się polegać na kimś innym – na nas jako rodzicach, przyszłym towarzyszu życia czy innej osobie.

Czy kiedykolwiek zauważyłeś, że zazwyczaj uczenie dzieci pożądanych zachowań polega na mówieniu im, czego nie powinny robić? Na przykład: „Nie chodź po domu w butach” lub „Nie zostawiaj po sobie brudnych naczyń w zlewie”. Wykorzystanie „nie” wywołuje dezorientację u dzieci. Muszą one przetworzyć informację w taki sposób, by mogły określić, co powinny zrobić. Co więcej, tego typu sformułowania pozostawiają pole do interpretacji. Czy trzeba zdjąć buty, stojąc na progu? Lepiej zostawić naczynia na stole czy wrzucić je do kosza na śmieci? „Nie” daje także niekorzystny efekt uboczny, gdyż w umyśle dziecka na pierwszym planie pojawia się działanie, którego chcemy, by unikało. Jak myślisz, co się stanie, gdy powiesz: „Usiądź obok siostry, lecz jej nie dotykaj”?

Oprócz obowiązków domowych i pożądanych zachowań, są także i inne umiejętności, które dzieci powinny zdobyć. Na przykład, czy wiedzą one, którego widelca użyć, gdy podczas eleganckiego obiadu koło nakrycia leżą aż trzy? Czy wiedza, jak uciec z domu, w którym wybuchł pożar, nie jest przydatna w każdym wieku? W dzieciństwie powinniśmy być uczeni pożądanych zachowań, wykonywania prac domowych, a także musimy otrzymywać wiedzę dotyczącą istotnych spraw.

Proponowane narzędzie da ci informacje niezbędne do tego, aby rozpocząć proces właściwego uczenia dziecka prawie wszystkiego, czego będzie potrzebowało w „prawdziwym świecie”. Sformułowania zawierające „nie” okażą się niepotrzebne, gdyż dziecko będzie wiedziało, co robić. Oznacza to mniej napominania i większe poczucie możliwości decydowania u dzieci. Stosowanie tego narzędzia wymaga czasu i energii,

jednak dzięki konsekwentnemu treningowi twoje dzieci nauczą się zarówno tego, jak witać się z dorosłymi, jak i zarządzania własnymi finansami. Dzięki temu wzrośnie ich poczucie własnej wartości, zdobędą nowe umiejętności oraz w bardziej znaczący, pozytywny sposób będą mogły wpływać na funkcjonowanie twojej rodziny.

Pamiętaj, że trening jest procesem. Dzięki realizowaniu kolejnych kroków i dopasowaniu przekazywanych informacji do charakteru dziecka oraz tego, czego starasz się je nauczyć, możesz osiągnąć sukces i spowodować u niego wzrost poczucia własnej wartości, czego pragnie. Oto, jak należy zacząć.

Przede wszystkim wybierz zadanie odpowiednie do wieku dziecka z listy znajdującej się na s. 126-128. Wybierz coś, co według ciebie dziecko mogłoby robić po właściwym przeszkoleniu, a nie coś, co robi obecnie. Zacznij od czegoś, co wyda mu się interesujące. Na przykład wielu małych chłopców interesuje się narzędziami i różnymi urządzeniami. Twój czterolatek chętnie wykorzysta ręczny odkurzacz, by posprzątać bałagan, a dwunastolatek skosi trawę. A może twoja trzylatka, która urządza swoim lalom proszone herbatki, zechce nauczyć się odpowiedniego zachowania przy stole? Unikaj obszarów naładowanych emocjami, jak trening nocnikowy, a skoncentruj na czymś, czego dziecko na pewno może się nauczyć, tak by cieszyło się swoimi osiągnięciami i było pozytywnie nastawione do nauki w przyszłości. Możesz także wybrać coś, z czego skorzystasz zarówno ty jako rodzic, jak i twoje dziecko – będzie mogło ono wówczas cieszyć się ze swojego wkładu w rodzinę, a tobie odejdzie jeden z obowiązków.

Kolejny krok polega na stworzeniu planu. Określ, czego chcesz dziecko nauczyć i jak masz zamiar to zrobić. Pomyśl o podzieleniu zadania na mniejsze części, by było mu łatwiej zdobyć nową umiejętność. W trakcie uczenia wyjaśniaj i demonstruj. Na przykład, gdy pokazujesz dziecku, jak obsługiwać pralkę, pokaż mu, jak odmierzać proszek, opowiedz o różnych temperaturach i o tym, kiedy należy używać odplamiacza. Upewnij się, że zna odpowiedź na każde pytanie „dlaczego?”, związane ze szczegółami tego, co ma zrobić.

Postaraj się, by dziecko było podekscytowane. Ukaż naukę w pozytywnym świetle i unikaj oskarżania dziecka o lenistwo lub robienia czegokolwiek, co spowoduje, że przybierze ono postawę defensywną.

Nauka jest naturalnym rozszerzeniem procesu dorastania, a nowe obowiązki czymś, czego dziecko potrzebuje, gdyż staje się wówczas bardziej samodzielne.

Nie czekaj, tylko zacznij wykorzystywać to narzędzie! Sprawi to przyjemność zarówno tobie, jak i twojemu dziecku – nawet jeśli popełnicie po drodze kilka błędów.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Zawsze, gdy czujesz, że dziecko jest gotowe do wzięcia na siebie nowego obowiązku.
- Zawsze, gdy jest zachowanie, którego chcesz dziecko nauczyć.

Dlaczego to działa?

Uczenie dzieci wykonywania zadań odpowiednich do ich wieku i właściwych zachowań w różnych sytuacjach przygotowuje je do lepszego radzenia sobie w krótszej i dłuższej perspektywie. Za każdym razem, gdy dziecko staje się za coś odpowiedzialne, czuje wzrost własnej wartości, siły i samodzielności. Doświadcza pozytywnych stron brania udziału w pracach domowych i wynikających z tego przywilejów, może też obserwować, jak z jego pracy korzysta cała rodzina. W praktyce uczy się przydatnych umiejętności i jednocześnie odciąża ciebie.

Nigdy nie rób dla dziecka tego, co samo może dla siebie zrobić.

Rudolf Dreikurs, autor *Children: The Challenge*

Chodzi mi tutaj o umiejętności, których dziecko nie może samo nabyć, obserwując starszych. Nie tylko brak mu w takich przypadkach motywacji, lecz może się obawiać, na przykład upieczenia grzanek, jeśli nigdy wcześniej tego nie robiło. Gdy jednak poświęcisz czas, by nauczyć je jakiejś umiejętności lub wpoić mu pożądane zachowania, to zdobędzie ono pełną wiedzę na dany temat, a nie tylko jej strzępki ze zdań zawierających „nie”, których tak chętnie używamy. I choć może wypracować własne metody wykonywania zadań, z góry będzie wiedziało, jakie są związane z

ich realizacją pułapki, pozna też przynajmniej jedną „właściwą” drogę dochodzenia do pożądanych rezultatów. W przypadku odpowiedniego treningu nie będzie później konieczności napominania go i popędzania.

Podobnie jak dzieci, które nie nabywają w sposób naturalny pewnych umiejętności, tak i my, rodzice, nie zawsze potrafimy uczyć. Czytaj dalej, by dowiedzieć się, jak zacząć i co zrobić, by twój sposób nauki przynosił założone efekty.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Gdy jesteś gotowy, by zacząć, upewnij się, że:

  – zarówno ty, jak i dziecko jesteście wypoczęci, najedzeni i w stanie ego Dorosłego, słowem – jesteście przygotowani, by efektywnie dzielić się informacjami;

  – w trakcie sesji nic nie będzie wam przeszkadzało;

  – jesteście w domu, w bezpiecznym środowisku (nie staraj się uczyć dziecka zachowywania się przy stole podczas obiadu u babci lub rodzinnej Wigilii!).
- Postaraj się, by nauka była przyjemna i zabawna. Bądź kreatywny! Gdy jest to możliwe, zastosuj wspaniałe narzędzie – odgrywanie ról – dzieci to uwielbiają! W sesji szkoleniowej mogą uczestniczyć lale, pluszowe zwierzaki i figurki superbohaterów. Zamieńcie się rolami i niech dziecko „uczy” ciebie, jak wykonywać dane zadanie.
- Zachęcaj do realizacji celu, zwracaj uwagę na postępy, jakie robi dziecko. Gdy poznaje ono coś nowego, krytykowanie może na długo wstrzymać cały jego entuzjazm i proces nauki. Pamiętaj, że miałeś całe lata, by zdobywać doświadczenie w tym, czego twoje dziecko dopiero zaczyna się uczyć – nie musi ono więc dokładnie robić tego tak jak ty. Jeżeli dostrzegasz taką potrzebę, możesz zasugerować: „Ja to robię w taki sposób... może spróbujesz?”.

- Gdy dziecko opanowało już daną umiejętność na poziomie odpowiednim do wieku, dodaj ją do listy wkładu w rodzinę. Będzie ono podekscytowane, że może być przydatne w nowy, bardziej dorosły sposób. Tak, jestem oczywiście świadoma, że ta „nowość" wkrótce zblednie. Dlatego też w dalszej części książki przedstawiam narzędzia służące podtrzymywaniu zainteresowania.

Zadania odpowiednie do wieku[1]

2-3 LATA

- Karmienie zwierzęcia, dawanie mu wody. (Pamiętaj, że trzeba nauczyć dziecko, ile karmy i wody ma podawać).
- Mycie warzyw, obrywanie liści sałaty, mieszanie sałatki.
- Pomoc przy nakrywaniu stołu – układanie serwetek i sztućców.
- Pomoc przy rozkładaniu zakupów na wysokości odpowiedniej dla małego dziecka.
- Pomoc przy sprzątaniu własnego miejsca po posiłku.
- Przynoszenie ze skrzynki gazet lub poczty.
- Składanie ścierek.
- Wycieranie blatów kuchennych mokrą gąbką.
- Wycieranie kuchennych krzeseł i stołu mokrą gąbką.
- Wyjmowanie łyżek i widelców ze zmywarki.
- Zbieranie zabawek i ubrań.

4-5 LAT

to, co na poprzedniej liście, plus:

- Czyszczenie gąbką zlewu w łazience.
- Mycie podłóg.
- Opróżnianie małych koszy na śmieci.
- Podlewanie roślin. (Naucz dziecko, ile wody do tego potrzeba).

- Polerowanie sreber (w rękawiczkach).
- Pomoc przy odkurzaniu i zamiataniu.
- Pomoc przy składaniu ręczników i ścierek.
- Przekładanie ubrań z pralki do suszarki.
- Przygotowanie prostego śniadania lub drugiego śniadania i posprzątanie po sobie.
- Sortowanie białych i kolorowych ubrań do prania.
- Sprzątanie przy pomocy ręcznego odkurzacza, gdy coś się rozsypie.
- Ścielenie łóżka i przykrywanie go narzutą.

6-8 LAT

to, co na poprzedniej liście, plus:

- Codzienne wyprowadzanie zwierzaka na spacer.
- Mycie naczyń; załadowywanie i rozładowywanie zmywarki.
- Odkurzanie listew przypodłogowych.
- Odkurzanie mebli.
- Pakowanie drugiego śniadania do szkoły.
- Pielenie.
- Pomoc przy zmianie pościeli, przygotowanie brudnej pościeli do prania.
- Prasowanie serwetek z materiału.
- Przygotowywanie prostych potraw, takich jak sałatki i desery.
- Rozkładanie zakupów.
- Samodzielne wstawanie na dźwięk budzika.
- Składanie i układanie prostych rzeczy po praniu.

9-11 LAT

to, co na poprzedniej liście, plus:

- Kąpanie i szczotkowanie zwierzaka.

- Mycie lodówki, mycie łazienki, wykonywanie innych bardziej skomplikowanych prac domowych.
- Pomoc młodszemu rodzeństwu przy wykonywanych pracach i czytaniu.
- Robienie co miesiąc porządków w szufladach i w szafie.
- Sadzenie roślin w ogrodzie.
- Wymiana żarówek i baterii; inne proste prace związane z techniczną obsługą domu.
- Wynoszenie śmieci.

12-14 LAT

to, co na poprzedniej liście, plus:

- Całkowita odpowiedzialność za zwierzęta domowe.
- Koszenie trawy, grabienie liści, rozrzucanie kory.
- Mycie okien wewnątrz i znajdujących się nisko okien na zewnątrz.
- Mycie wanny i prysznica.
- Opieka nad młodszym rodzeństwem przez krótkie okresy, gdy dorośli nie są zbyt daleko.
- Pomoc w kwestiach administracyjnych przy działalności gospodarczej prowadzonej przez rodziców.
- Pranie od początku do końca.
- Przygotowywanie raz w tygodniu prostego obiadu dla rodziny.
- Samodzielne zmienianie pościeli.
- Zarządzanie recyklingiem w domu.

NARZĘDZIE nr 5

Dokonywanie wyboru

Wyjaśnienie

Wszystkie dzieci są nastawione na to, by powiększać zakres władzy, którą mają do dyspozycji, i jeśli nie umożliwimy im tego, będą starały się ją zdobywać w negatywny sposób. Jedną z najbardziej efektywnych metod powiększania ich zakresu władzy jest umożliwianie im, stopniowo, dokonywania wyborów. Jednocześnie dzięki temu możesz zapobiec sprzeczkom i wyeliminować niepożądane zachowania – a wszystko to dzięki pozwoleniu dzieciom na podejmowanie decyzji w różnych sytuacjach.

Dokonywanie wyboru pozwala dziecku zdobywać władzę w pozytywny sposób i zapobiega sprzeczkom. Powinieneś stwarzać mu możliwość podejmowania decyzji. Na przykład, jeśli twoje dziecko nie chce myć zębów, pozwól mu wybrać szczotkę z aligatorem lub z piłkarzem. Będzie wówczas skoncentrowane na wyborze i zapomni, że nie chciało myć zębów. Unikasz dzięki temu potencjalnego konfliktu, dziecko korzysta, gdyż samodzielnie podejmuje decyzję, a ty osiągasz cel. Możesz także wykorzystać to narzędzie, gdy widzisz, że w powietrzu wisi sprzeczka – jeśli dziecko odmawia wyprowadzenia psa, możesz dać mu wybór między zabawą z Reksiem na podwórku a przespacerowaniem się z nim po okolicy.

Choć dobrze jest wykorzystywać tę metodę jako reakcję na negatywne zachowania, to kiedy w aktywny sposób i w różnych codziennych sytuacjach proponujesz dziecku, aby podejmowało decyzje, tworzysz atmosferę współpracy i dowartościowujesz je. W efekcie będzie ono mniej skłonne do niepożądanych zachowań, a liczba sprzeczek związanych z walką o władzę znacznie się zmniejszy.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Regularnie w ciągu dnia.
- W każdej sytuacji, w której często wybuchają sprzeczki lub gdy zanosi się na kłótnię.
- Zawsze, gdy zazwyczaj to ty podjąłbyś decyzję, jeśli oczywiście sytuacja dotyczy wyboru w dopuszczalnych granicach – na przykład wybranie smaku jogurtu w sklepie.

Dlaczego to działa?

Dokonywanie wyboru to znakomite narzędzie, dające dziecku pozytywne poczucie stanowienia o sobie. Prowadzi do podwyższenia świadomości własnego znaczenia i posiadania kontroli nad własnym życiem. Biorąc pod uwagę, że dziecko i tak w jakiś sposób będzie dążyło do poszerzenia swojego zakresu władzy, wyeliminuj potencjalne negatywne zachowania, dając mu ją na własnych warunkach.

Aktywny wybór dokonany we właściwym czasie powoduje, że dziecko czuje pozytywny przypływ siły w momencie, gdy zazwyczaj czuło, że ją traci. Kiedy zamiast kazać iść się myć, pozwolisz mu wcześniej wybrać kolor gąbki, będzie ono mogło zrobić to, na czym ci zależy, bez poczucia, że jest do czegoś zmuszane. W takiej sytuacji twoja córka będzie miała poczucie własnej wartości bez uciekania się do niepożądanych zachowań. Zamiast prowokować potencjalną kłótnię, tworzysz atmosferę współpracy.

Ponadto danie możliwości wyboru powiększa zakres władzy dziecka, ale na twoich warunkach. Oczywiście, nigdy nie zadasz pytania w rodzaju: „Na obiad wolisz zieloną fasolkę czy ciastka?”. Możesz jednak zaproponować, że kanapkę z masłem orzechowym przykroisz w kształt rybki lub żabki. Oferując możliwość podejmowania decyzji w akceptowanych przez ciebie granicach, unikasz także sytuacji, które są potencjalnie stresujące dla ciebie. W końcu, czy ma dla ciebie znaczenie, czy syn wyładowuje energię, walcząc z poduszką, czy też tupiąc jak dinozaur? Ważne jest, by nie bił się ze starszym bratem.

Należy także zauważyć, że możliwość dokonywania wyboru zmienia tok myślenia dziecka. Podejmowanie decyzji powoduje, że przez pewien czas nie koncentruje się ono na samym zachowaniu (pozytywnym, jak na przykład mycie rąk przed obiadem, lub negatywnym, jak wspinanie się na półki). Gdy ma do wyboru kilka opcji, rozpoczynanie awantury nawet nie przychodzi mu do głowy.

Dodatkowo, kiedy dzieci w ciągu dnia mogą podejmować decyzje, rośnie w nich poczucie własnego znaczenia. Dlatego właśnie nie będą starały się osiągnąć tego w inny, negatywny sposób. Gdy zaczniesz stosować to narzędzie, powinieneś dostrzec, że negatywnych, mających na celu powiększenie zakresu władzy zachowań pojawia się coraz mniej. Nawet jeśli w jakiejś sytuacji nie będziesz mógł zaoferować dokonania

wyboru, niebezpieczeństwo sprzeczki stanie się o wiele mniejsze. Co więcej, dzieci odniosą korzyść z podejmowania prawdziwych decyzji – poczują, że w pewnym zakresie mogą o sobie stanowić.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Rozpocznij od opracowania listy. Dopóki nie zaczniesz regularnie proponować podejmowania decyzji, sporządź listę codziennych sytuacji i opcji, jakie możesz zaoferować.
- Bądź kreatywny i przekształć każde zadanie lub zachowanie w wybór. Młodsze dzieci chętnie wybierają spośród kształtów, kolorów itp. Można też rozważyć inne opcje, takie jak proponowanie wykonania jednego z dwóch zadań do wyboru.
- Nie popadaj w przesadę. Nie zawsze musisz oferować wybór (zresztą takie założenie byłoby nierealistyczne) . Nie ma także powodu, byś proponował nieograniczoną liczbę możliwości – dwie zazwyczaj wystarczą.

Poniżej przedstawiam kilka propozycji, w jaki sposób możesz oferować wybór.

PRACA DOMOWA

Chcesz odrobić pracę domową przed podwieczorkiem czy po nim?

Wolisz odrobić pracę domową w kuchni czy w swoim pokoju?

KĄPIEL

Wolisz niebieski czy żółty ręcznik?

Chcesz bawić się zabawkami, siedząc w wodzie czy na brzegu wanny?

Mam cię umyć, czy wolisz sam to zrobić?

MYCIE ZĘBÓW

Jakiej pasty chcesz użyć do mycia zębów? Kto ma pierwszy umyć zęby: ty czy tata?

WYCHODZENIE Z DOMU

Chcesz najpierw włożyć buty czy kurtkę?

Czy w samochodzie wolisz czytać książkę, czy słuchać muzyki? Czy chcesz jechać od razu na pocztę, czy najpierw zatrzymamy się w centrum handlowym?

CZAS SNU

Wolisz przytulić zajączka czy misia?

Wolisz założyć koszulę nocną czy piżamę?

Chcesz sam poczytać, czy wolisz, żebym ja ci poczytał?

POMOC W PRACACH DOMOWYCH

Wolisz przygotować sałatkę, czy nakryć do stołu? Wolisz pomóc przy rozładowywaniu górnej czy dolnej szuflady w zmywarce?

Czy wolisz segregować i układać białe, czy kolorowe ubrania?

Lepszy dzień dla wszystkich

Zastanówmy się jeszcze raz, jak mógłby wyglądać dzień Gabriela, gdyby jego rodzice stworzyli mu możliwość podejmowania decyzji.

Każdego poranka sześcioletni Gabriel wstaje o siódmej, gdy budzik włącza jego ulubioną płytę. Ubiera się w niebieską sportową bluzę i dżinsy, które wziął ze „szkolnej półki" w szafie. Czesze włosy i myje twarz, a potem schodzi na dół na śniadanie. Wybiera swoje ulubione płatki i zabiera się do jedzenia. Mama pyta go, czy woli wziąć do szkoły gruszkę, czy banana. Wyglądając na zewnątrz, zauważa, że niebo jest zachmurzone.

– Czy jeszcze jest ci coś potrzebne do szkoły? – pyta. Gabriel myśli przez chwilę, a potem postanawia zabrać parasol.

Gdy chłopiec pyta, czy może po szkole zaprosić do domu kolegę, mama przypomina mu, że ma dzisiaj po południu lekcję gry na pianinie. Daje mu jednak wybór – Gabriel może zaprosić przyjaciela jutro lub w sobotę rano. W końcu przecież całą sobotę ma wolną. Kiedy miał rozpocząć lekcje gry na pianinie (których nie lubi, lecz przez rok ma próbować), podjął decyzję, że będzie na nie chodził po szkole, a nie w sobotnie poranki. Chłopiec dochodzi do wniosku, że zaprosi kolegę w sobotę, a potem idzie na górę, by umyć zęby i zabrać swoje rzeczy.

Gdy już wychodzi z domu, mama daje mu torebkę z drugim śniadaniem. Mówi też, że zdaje sobie sprawę, iż mortadela nie jest jego ulubioną wędliną, lecz po południu pójdą razem do sklepu spożywczego i Gabriel będzie mógł sobie coś wybrać na kilka kolejnych dni. W torebce jest też kartka, na której mama napisała, co mogliby robić razem w weekend: iść do parku lub urządzić sobie filmowy wieczór (przy każdej z opcji jest nawet miejsce na zaznaczenie).

Po szkole mama zabiera Gabriela na lekcję gry na pianinie, proponując mu na przekąskę małe marchewki lub plasterki jabłka. Zauważa niewielką dziurę w jego spodniach i pyta, czy przypadkiem się nie skaleczył. Gdy syn wyjaśnia, że po prostu zaczepił o coś na zjeżdżalni, mama proponuje, że pomoże mu wybrać właściwą nitkę, by mógł zacerować dziurę. Gabriel nie znosi lekcji gry na pianinie – nie tylko dlatego, że nauczycielka pachnie kulkami na mole, ale także dlatego, że zawsze nuci, gdy on gra. Wie jednak, że po roku prób będzie mógł wybrać coś innego. Po skończonej lekcji nie zapomina podziękować – ćwiczył to w domu, odgrywając role wraz z tatą i figurką Spidermana. Po drodze do domu zatrzymują się w pralni chemicznej i sklepie spożywczym, gdzie Gabriel prosi, by mama kupiła mu szynkę i ser na drugie śniadanie.

Gdy wracają do domu, ze względu na to, że po deszczu na podwórku jest mokro, chłopiec może pobawić się w salonie, gdzie musi dzielić się zabawkami z siostrą lub u siebie w pokoju, gdzie nie ma ona wstępu, chyba że brat ją zaprosi. Bierze więc figurki kosmitów i idzie do salonu, gdzie jest więcej miejsca, a siostra i tak nie chce się nimi bawić. Kiedy tata wraca do domu, prosi Gabriela, by pomógł mu przygotować sałatkę na obiad. Obrywając liście z sałaty, rozmawiają o tym, co przydarzyło się tego dnia, a

tata daje Gabrielowi szybką lekcję obierania ogórków. Podczas obiadu chłopiec postanawia zjeść sałatkę zamiast słodkich ziemniaków.

Kiedy posiłek się kończy, tata pyta Gabriela, czy ma do odrobienia pracę domową. Jest tylko jedno krótkie ćwiczenie i tata daje mu wybór, czy chce je zrobić u siebie w pokoju, czy przy stole kuchennym. Chłopiec decyduje się na kuchnię, a tata siedzi obok niego i przegląda pocztę na laptopie, dając synowi do zrozumienia, że ma do niego zaufanie, jeśli chodzi o odrabianie lekcji, lecz jest tuż obok, gdyby potrzebował pomocy. Przed kąpielą jest jeszcze trochę czasu i tata pyta Gabriela, czy nie zagrałby mu czegoś na pianinie. Chłopiec zgadza się, lecz tylko na jedną melodię. Potem bawi się jeszcze chwilę swoimi ludzikami i nadchodzi czas mycia się. Tata napełnia wannę, a syn wybiera sobie gąbkę i ręcznik. Potem Gabriel decyduje, że umyje się szybko i dzięki temu będzie miał jeszcze chwilę na zabawę. Dzięki temu, jak zauważa tata, przed pójściem spać będzie jeszcze czas na dwie historyjki. Po umyciu i wypłukaniu zębów tata uczy synka, jak przycinać paznokcie. Gabriel zajmuje się jedną ręką, a tata drugą, a potem nastawia budzik na kolejny dzień. Później tata czyta mu dwa opowiadania, odpowiednio naśladując głosy, i Gabriel wkrótce zasypia.

Jak możesz zauważyć, dzień Gabriela przepełniony był możliwością dokonywania pozytywnych wyborów. Choć robił to samo, co w poprzedniej wersji tej historii, to miał poczucie, że może o sobie decydować i uczył się pożądanych zachowań, a właśnie tego pragniemy dla naszych dzieci.

Narzędzia, takie jak możliwość podejmowania decyzji i poświęcenie czasu na naukę, są znakomite, jeśli chodzi o wzrost poczucia własnej wartości i zachęcanie do pozytywnych zachowań. Jednak sprzeczki dotyczące możliwości dokonywania wyborów to tylko część problemu. W kolejnym rozdziale zajmiemy się walką o sprawowanie kontroli i tym, jak można jej uniknąć, wykorzystując odpowiednie narzędzia.

---

[1] Zaadaptowane z *Redirecting Children's Behavior* Kathryn J. Kvols.

6

WYKORZYSTUJ TO, CO MOŻESZ KONTROLOWAĆ, BY PANOWAĆ NAD TYM, CO JEST POZA TWOIM ZASIĘGIEM

Z poprzedniego rozdziału, w którym zajmowaliśmy się umożliwianiem dziecku dokonywania wyborów, wiemy, że choć nie jesteśmy w stanie kontrolować innej osoby, to możemy sprawować kontrolę nad samymi sobą i nad otoczeniem. Gdy już zacząłeś wykorzystywać metodę dawania dzieciom wyboru, nadszedł czas, by zająć się problemem kontroli. Poznasz cztery nowe narzędzia, których wkrótce nauczysz się używać.

Reprezentują one cztery różne strategie kontrolowania sytuacji. Wszystkie funkcjonują w oparciu o zarządzanie własnymi reakcjami i bezpośrednim otoczeniem, czyli czymś, na co masz wpływ. Dają dzieciom pozytywną siłę w sytuacjach, w których zazwyczaj angażują się one w walkę o władzę.

Na początku musisz jednak postanowić, że zrezygnujesz z postrzegania siebie jako jedynego autorytetu, który ma kontrolę nad własnym dzieckiem. Pamiętaj, że nie możesz go zmusić, by jadło brokuły, mówiło „proszę” i „dziękuję” lub szło spać o wyznaczonej godzinie, bez wykorzystywania metod godnych nazistów. Gdy zrozumiesz i zaakceptujesz ten fakt, będziesz mógł zapomnieć o sprzeczkach. Zamiast tego skoncentrujesz się na

rzeczach, które możesz kontrolować, by kształtować u dziecka pozytywne zachowania. Uwierz mi, że dzięki temu wszyscy będziecie szczęśliwsi.

NARZĘDZIE nr 6

Decyduj, co ty zrobisz

Wyjaśnienie

Jako rodzice powinniśmy dobrze wiedzieć, zarówno z teorii, jak i z praktyki, że nie możemy kontrolować zachowań dzieci. Ale za to możemy kontrolować własne. Dzięki temu narzędziu będziesz podejmować świadome decyzje, jak ty zareagujesz na negatywne postępowanie dziecka, by mogło uczyć się na własnych błędach i byś nie koncentrował się na rozwiązywaniu problemów, które nie są twoimi problemami.

Chodzi tu o dwie sprawy. Po pierwsze – o niepożądane zachowanie dzieci. Na przykład nie jesteś w stanie zmusić ich, by wkładały brudne ubrania do kosza, byś miał je przygotowane, gdy chcesz zrobić pranie. Możesz jednak zdecydować, w jaki sposób zorganizujesz w swoim domu to, co jest związane z praniem. Poinformuj wszystkich członków rodziny, że dniem prania jest wtorek i w pralce znajdą się tylko te rzeczy, które są w koszu na brudną bieliznę. Inne ubrania będą musiały poczekać tydzień albo upierze je osobiście właściciel. Bądź pewien, że po pierwszym razie, gdy Daniel założy spodnie, które nie są ani czyste, ani zbyt przyjemnie nie pachną, dobrze zapamięta, aby przed kolejnym wtorkiem wrzucić je do kosza.

Po drugie, stawką jest także twoje zdrowie psychiczne. W przykładzie z praniem unikasz napominania dzieci, by wkładały w ciągu tygodnia brudne rzeczy do kosza, czy poszukiwania ich, gdy nadchodzi wtorek. Nie robisz też dodatkowego prania, gdy okaże się, że dziecko wyciągnęło skądś dżinsy, które musi włożyć następnego dnia lub mundurek, który ma być czysty i uprasowany ze względu na szkolną uroczystość, lecz cały czas leżał w bagażniku zamiast w koszu.

Oprócz spraw związanych z pracami domowymi, dzięki temu narzędziu można również rozwiązać problemy dotyczące irytujących zachowań. Na przykład gdy dziecko bez przerwy marudzi, przestajesz go po prostu

słuchać. Gdy uczący się chodzić maluch zaczyna krzyczeć, wychodzisz z pokoju i pokazujesz mu, że nie zwracasz na to uwagi.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Gdy chcesz wykorzenić powtarzające się negatywne zachowania.
- Gdy zauważasz, że bez przerwy napominasz dzieci w tej samej sprawie.
- Kiedy robisz coś, co twoje dzieci powinny robić same.

Dlaczego to działa?

Najbardziej zażarta walka o władzę wybucha wówczas, gdy staramy się kogoś kontrolować. Proponowane narzędzie działa, gdyż opiera się na założeniu, że nie możesz kontrolować zachowań innej osoby, możesz natomiast decydować o własnych reakcjach. Gdy już ustalisz, co jest twoim celem, walka o władzę się kończy. Nie starasz się dłużej zmusić dziecka do czegoś, lecz tworzysz taką sytuację, by działała na twoją korzyść, bez względu na to, co ono zrobi.

Dzięki narzędziu Decyduj, co ty zrobisz dziecko przejmuje odpowiedzialność za własne postępowanie, bez względu na to, czy starasz się je zachęcić, czy zniechęcić do czegoś. Jeśli zaś nie chce ono przyjąć na siebie tej odpowiedzialności, traci związane z nią przywileje. Na przykład możesz ustalić zasadę, że będziesz wkładał kanapki do pudełka na drugie śniadanie, jeśli zostanie umyte i postawione w odpowiednim miejscu. Jeżeli nie, dziecko samo będzie musiało zapakować sobie kanapki. Dzięki temu szybko nauczy się, że przywilej dostania spakowanego drugiego śniadania wiąże się z odpowiedzialnością za to, by pudełko było czyste i przygotowane.

Narzędzie to uczy również szacunku – dzięki niemu dzieci dowiadują się, że nie jesteś popychadłem lub osobistym służącym. Pozwala ustalić jasne i akceptowalne dla każdego zasady, daje też poczucie możności decydowania o sobie wszystkim zainteresowanym. Znakomicie się też sprawdza w przypadku osób mających ujmujący lub liberalny priorytet osobowości (czy pamiętasz, jaki jest twój priorytet?), gdyż umożliwia im unikanie odpowiedzialności, którą powinny przyjąć na siebie ich dzieci.

Pomaga także osobom dążącym do doskonałości i kontrolującym, gdyż nie muszą one bez przerwy napominać dzieci, dopóki dana praca nie zostanie wykonana.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- W jasny sposób poinformuj dziecko, co zrobisz (lub czego nie zrobisz) w określonej sytuacji. Upewnij się, że dobrze ciebie zrozumiało, by mogło przyjąć na siebie odpowiedzialność lub nauczyć się czegoś, jeśli nie będzie chciało tego zrobić.
- Dyskutuj na temat zastosowania tego narzędzia, kiedy sytuacja jest spokojna, a nie w momencie, gdy narastają emocje. Jeśli będziesz mówił ze złością, to tylko sprowokujesz do walki o dominację.
- Nie ustępuj. Dzieci zapewne poddadzą cię kilku próbom, zanim dojdą do wniosku, że mówiłeś poważnie.
- Bądź konsekwentny. To narzędzie nie będzie działać, jeśli nie zrobisz tego, co obiecałeś. Trzymaj się albo przegrasz.

NARZĘDZIE nr 7

Kontrola otoczenia

Wyjaśnienie

Oprócz kontrolowania reakcji na zachowania dzieci, możemy także sprawować kontrolę nad otoczeniem w domu, by zachęcać do określonych zachowań i eliminować te, które są niepożądane. Możesz wykorzystać to narzędzie na dwa sposoby, w zależności od tego, czy chodzi o zachęcanie dzieci do wykonywania prac domowych, czy o eliminowanie walki o dominację.

Narzędzie to jest szczególnie pomocne w rozwijaniu samodzielności u dzieci, dzięki tworzeniu sprzyjającego im środowiska. Robiłeś coś podobnego wcześniej, kiedy zabezpieczałeś schody czy dostęp do okien. W miarę jak dzieci rosną, różne rodzaje udogodnień mogą pomóc

pięciolatkowi w przygotowaniu sobie kanapki, dziewięciolatkowi w zapakowaniu prezentów lub trzynastolatce w zrobieniu musu owocowego zamiast obżerania się chipsami.

Możesz na przykład tak dostosować spiżarnię, lodówkę czy szafkę, by mały człowiek mógł samodzielnie przygotować sobie płatki na mleku albo powiesić ubranie. Mniejsze kartony mleka czy soku ułatwią mu nalanie płynu do szklanki. Wieszaki zainstalowane na dostępnej dla dziecka wysokości umożliwią mu wybór ubrania do szkoły, natomiast ubrania zimowe będą znajdowały się wyżej, poza jego zasięgiem. Dzieci lubią również korzystać ze specjalnych pojemników na zabawki, różne drobiazgi czy sprzęt sportowy. Łatwiej jest im wówczas utrzymać porządek. W przypadku starszych dzieci i nastolatków wystarczy upewnić się, że mają łatwy dostęp do rzeczy potrzebnych do wysyłania poczty, opatrywania skaleczeń, pompowania opon rowerowych itp. Niewielka inwestycja czasu i pieniędzy, by odpowiednio ukształtować środowisko, na pewno opłaci się, w miarę jak dzieci będą przyjmowały na siebie odpowiedzialność za coraz więcej spraw lub też przynajmniej po to, by nie miały okazji do wykręcania się od niej.

Narzędzie to także wspaniale się sprawdza przy eliminowaniu niepożądanych zachowań. Wielu codziennych sprzeczek można uniknąć, jeśli usunie się ich przyczyny z zasięgu wzroku. Na przykład, jeśli dzieci nieustannie pytają cię, czy mogą zjeść kolejnego batonika, po prostu ich nie kupuj i postaraj się, by nie było ich w domu. Jeżeli dziecko ciągle marudzi, byś czytał mu więcej opowiadań przed snem, usuń książki z jego sypialni i przynieś tylko tę, która będzie danego wieczoru potrzebna. Gdy chce ono iść w cienkich spodniach bawić się na śniegu, uniemożliw mu to, pakując letnie rzeczy i wynosząc je na strych.

Dostosuj odpowiednio dom. Rozejrzyj się dookoła i zobacz, czy możesz zrobić proste zmiany, dzięki którym dzieci zdobędą więcej samodzielności lub które pozwolą uniknąć potencjalnie konfliktowych sytuacji. Nawet niewielkie usprawnienia mogą sprawić spore różnice, dzięki którym cała rodzina będzie szczęśliwsza.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Kiedy chcesz zachęcić dziecko do większej samodzielności w wykonywaniu danego zadania.
- Gdy chcesz wyeliminować powtarzające się negatywne zachowanie.
- W ten weekend. Uważne przyjrzenie się własnemu mieszkaniu i potencjalna wyprawa do sklepu będzie znakomitym początkiem. Praca wykonana w jedno sobotnie popołudnie przyczyni się do zwiększenia samodzielności twoich dzieci.

Dlaczego to działa?

Dzieci reagują na to, co je otacza – tak jak my wszyscy. Przypomnij sobie akwarium z rybkami w poczekalni u dentysty, które odwraca uwagę dzieci od tego, co ma nastąpić i uspokaja je, czy kolorowe światła i wesołą muzykę w pizzerii, do której tak lubisz chodzić z rodziną. Wszyscy działający w biznesie wiedzą, że otoczenie wpływa na odczucia i zachęca do pożądanych zachowań zarówno pacjentów w poczekalni, jak i ludzi poszukujących rozrywki. Podobnie kontrolowanie otoczenia, w jakim przebywają dzieci, może w dużym stopniu oddziaływać na ich zachowania i skłaniać do tych, które uważamy za pozytywne.

Mieszkanie, przyjazne nawet dla najmniejszych dzieci, w naturalny sposób zachęca je do przyjmowania na siebie obowiązków i większej samodzielności. Na pewno nie będą musiały zgadywać, gdzie mają odłożyć zabawki, jeśli zobaczą pojemnik oznaczony literami lub rysunkiem. Dzieci lubią pomagać w pracach kuchennych, lecz często my sami im to uniemożliwiamy, bojąc się, że wyleją cały karton mleka na podłogę.

Wszyscy wiemy, na czym polega problem z ubieraniem dzieci każdego ranka. Pilnujemy, by ich szafy pełne były rzeczy nadających się na każdą pogodę i okazję. I nagle mała Ela pojawia się w spódniczce w szkocką kratę, czerwonych podkolanówkach, pomarańczowych sandałkach i zielonym bezrękawniku poplamionym jagodami, a tego właśnie dnia do przedszkola przychodzi fotograf, aby zrobić maluchom zdjęcia. Zmagamy się wówczas z wewnętrzną niechęcią, lecz każemy jej się przebrać. Może przygotowujesz wieczorem ubrania dla młodszych dzieci, lecz i tak masz wówczas problem – jak skłonić je do ich włożenia.

Najlepszym rozwiązaniem, jeśli chodzi o rozwijanie u nich samodzielności, jest oczywiście pozwolenie im na wybór ubrań i niemartwienie się, czy pasują one do siebie, czy nie. Można także tak zorganizować otoczenie w domu, by twoje wymagania związane z dopasowaniem ubrań były zaspokajane automatycznie. Umieść drążek na wieszaki na wysokości dostępnej dla dziecka i pogrupuj odpowiednio ubrania. Dzięki temu nawet dwulatek będzie mógł coś dla siebie wybrać. A jaki przy tym będzie dumny z własnej samodzielności!

W zarządzaniu otoczeniem w taki sposób, by dzieci stawały się bardziej samodzielne, najlepsze jest to, że dzięki temu zyskują one poczucie kontroli nad własnym życiem. Często uważają, że to rodzice o wszystkim decydują. Jednak w otoczeniu, które zachęca do inicjatywy, mają znacznie więcej do powiedzenia. Sama możliwość zrobienia sobie kanapki bez proszenia mamy o pomoc może bardzo wiele zmienić.

Jeśli chodzi o eliminowanie niepożądanych zachowań, to wiele możemy zrobić, usuwając okoliczności, które są ich źródłem. Kontrolowanie otoczenia, jeśli chodzi o nas, dorosłych, może oznaczać poproszenie przyjaciela, by schował cały nasz zapas czekolady, lub pocięcie nożyczkami kart kredytowych. W przypadku dzieci może to być zainstalowanie oprogramowania, które ograniczy czas spędzany przy komputerze lub pozwoli nadzorować odwiedzane strony internetowe, kupowanie tylko najmniejszych paczek słodyczy albo usunięcie zabawek, które wywołują frustrację. Tego typu działania skłonią dzieci do zmiany nawyków żywieniowych, znalezienia innego pomysłu na spędzanie wolnego czasu itp.

Choć nie możesz kontrolować postępowania dzieci, możesz skłonić je do pożądanych zachowań, zarządzając otoczeniem, w którym funkcjonują. Dostosowanie domu i mieszkania będzie wymagało metody prób i błędów, lecz efekty, jakie dzięki temu uzyskasz, warte są poniesionego wysiłku.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Choć może poczujesz pokusę, by wyrzucić grę wideo do kosza na śmieci i uniknąć dzięki temu męczenia o dodatkowy czas na siedzenie przed ekranem, zacznij od mniej drastycznych działań. Na przykład włóż wszystkie gry do pudełka i nie dawaj ich dziecku, dopóki nie wykona wszystkich prac domowych. Jeśli to nie rozwiąże problemu, spakuj konsolę na kilka miesięcy, dopóki twoje dziecko nie dojrzeje na tyle, by wyłączało urządzenie, gdy czas przeznaczony na grę się skończy. Ta sama zasada dotyczy i innych sytuacji – rozpocznij od czegoś mniej uciążliwego, a następnie w coraz większym stopniu przejmuj kontrolę nad otoczeniem, jeśli zaistnieje taka potrzeba.
- Zastanów się, co z tego, co robisz dla dziecka, może ono wykonywać samo. Małe dzieci bardzo szybko zdobywają nowe umiejętności, więc zauważysz, że choć miesiąc temu córeczka nie mogła jeszcze utrzymać dzbanka, by nalać sobie soku, teraz już to potrafi.
- Bądź konsekwentny. Jeśli zainwestowałeś w pojemniki, dopilnuj, by dziecko ich używało. Gdy schowasz kij bejsbolowy z gąbki, który zbyt często był wykorzystywany w bójkach między rodzeństwem, oddaj go, gdy dojdziesz do wniosku, że problem ponownie nie wystąpi, a nie dlatego, że dziecko cię o to prosi.

NARZĘDZIE nr 8

Kiedy – to...

Wyjaśnienie

Rodzice opowiadają mi, że Kiedy – to... działa jak czary, gdy trzeba, by nawet uparte dzieci robiły bez spierania się to, czego się od nich oczekuje. Narzędzie to może być wykorzystywane bez względu na wiek dziecka, w prawie każdej sytuacji, także wówczas, gdy trwa walka o dominację. Dowartościowuje ono zarówno dzieci, jak i rodziców.

Polega ono na zawieszeniu lub opóźnieniu normalnie przysługującego przywileju, dopóki dane zadanie nie zostanie wykonane.

Jeśli wykorzystywane jest w sposób efektywny, ucina wszelkie „Nie chcę!” lub „To niesprawiedliwe!”, gdy poprosiłeś swoją pociechę o

opróżnienie zmywarki, a także całkowicie eliminuje niebezpieczeństwo jakiejkolwiek sprzeczki. Jego stosowanie może wyglądać tak:

– Konrad, już prawie czas na obiad. Czy mógłbyś opróżnić zmywarkę? – prosi tata.

– Jestem zajęty, poproś Karolinę, by to zrobiła!

– Kiedy opróżnisz zmywarkę, to będziesz mógł usiąść z nami i zjeść obiad.

Tata spokojnie odchodzi.

W tym przypadku to Konrad ma podjąć decyzję, czy nie spełni prośby ojca i nie zje obiadu, czy też opróżni zmywarkę. Możesz zgadywać, co wybierze. Nie ma nikogo dookoła, by pomarudzić i wie dokładnie, jaka jest alternatywa.

Wykorzystując narzędzie Kiedy – to..., stosuj się do poniższej formuły:

1. Zdefiniuj, co powiesz po słowie „kiedy... ”, czyli zadanie, jakie dziecko ma wykonać (pozmywać przed obiadem, zagrabić liście na podwórku, wyprowadzić psa itp.), zakładając, że odpowiedź może być odmowna.
2. Określ, co powiesz po słowie „to”. Zastanów się, jaki przywilej, który normalnie przysługuje dziecku, może zostać zawieszony lub opóźniony. Zwróć uwagę, by nie był on zbyt odsunięty w czasie od terminu wykonania zadania. Na przykład zmywarka powinna być opróżniona zaraz, więc potencjalne odwołanie jutrzejszego wypadu do kręgielni raczej nie rozwiąże problemu. Jednak obiad jest za pół godziny, więc zakaz zjedzenia go może być znakomitym uzupełnieniem następującym po „to”.
3. Używając Cichego Głosu, powiedz pełnym zdaniem: „Kiedy zrobisz..., to...”. Powiedz to tylko raz, bardzo wyraźnie.
4. Zakończ rozmowę, a najlepiej odejdź. Jest to absolutnie niezbędne, jeśli wykorzystujesz narzędzie Kiedy – to. Zajmij się czymś i nie daj wciągnąć się w dyskusję.

5. Konsekwentnie stosuj proponowaną formułę. Twoje dziecko przyzwyczai się wówczas, że jeśli zaczynasz zdanie od „kiedy”, to mówisz poważnie i jakiekolwiek spieranie się nie ma sensu.
6. Uśmiechnij się z zadowoleniem, gdy zobaczysz, jak twoje dziecko najpierw się waha, a potem idzie zrobić to, o co je poprosiłeś.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Gdy chcesz, by dziecko zrobiło coś, czego nie lubi.
- W stosunku do dziecka starszego niż dwuipółletnie. Musi ono już dość dobrze mówić i rozumieć zależność przyczyna – skutek. W przypadku dzieci młodszych lepiej sprawdzi się narzędzie nr 5 Dokonywanie wyboru.

Dlaczego to działa?

Kiedy – to... jest znakomitą metodą unikania sprzeczek, gdyż dostarcza dziecku pozytywnej energii i sprawia, że jednocześnie robi ono to, o co prosiłeś. To kolejny sposób kontrolowania otoczenia – nie zmuszasz dziecka do czegokolwiek, ustalasz jedynie potencjalny bieg wypadków.

Nie twierdzę, że dziecko polubi wykorzystywanie przez ciebie tego narzędzia. Zapewne będzie wzdychać lub przewracać oczami, gdy zaczniesz je częściej stosować. Jednak dzięki niemu to ono dokonuje wyboru, czy chce skorzystać z normalnie przysługującego mu przywileju. Decyzja należy do dziecka. I jednocześnie, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, gdy stosujesz to narzędzie, a następnie odchodzisz, sprzeczka, która zazwyczaj zawsze by się w takich okolicznościach rozpoczęła, rozpływa się w powietrzu. Dziecko nie może się spierać, jeśli nie ma z kim i jeżeli ma przed sobą akceptowalny wybór.

Schodząc ze sceny (nie musisz odchodzić w dosłownym tego słowa znaczeniu, wystarczy, że zajmiesz się czymś), pozostawiasz dziecku wybór i może ono dokonać go, nie tracąc przy tym twarzy. Mową ciała powinieneś sygnalizować, że nie będzie jakiegokolwiek negocjowania i że jesteś przekonany, iż dziecko potrafi samodzielnie wykonać dane zadanie.

Rodzice często zastanawiają się, czy dalsza część wypowiedzi, następująca po „to”, nie jest obietnicą nagrody. Nie, gdyż dotyczy ona zawieszenia lub opóźnienia zazwyczaj przysługującego dziecku przywileju. Jest to coś, co normalnie otrzymuje, a nie dodatkowy bonus.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

Po słowie „to” opisuj coś, na czym dziecku zależy. Jeśli na przykład jest niejadkiem, może sprawdzi się ograniczenie przywileju grania na konsoli.

- Podczas określania warunków bądź w stanie ego Rodzica i wykorzystuj Cichy Głos. To pomaga mówić z uśmiechem, nawet jeśli nie masz na niego ochoty!
- Wykorzystując narzędzie Kiedy – to..., zawsze twórz zdania o takiej samej strukturze – dziecko będzie wtedy od razu wiedziało, na co się zanosi. Twoja konsekwencja spowoduje, że nie będzie próbowało się spierać.
- Powinieneś używać słowa „kiedy”, a nie „jeśli”. W tym drugim przypadku twoja wypowiedź mogłaby wyglądać na próbę przekupienia dziecka. Pokazywałoby to również, że nie jesteś pewien, czy dziecko potrafi wykonać zadanie.
- Przyjmij obojętną postawę. Jeśli dziecko wyczuje twoje emocje spowodowane daną sytuacją, będzie bardziej skłonne do sprzeczania się.
- Nie powtarzaj się – to tylko zachęca do marudzenia. Gdy w jasny sposób określiłeś warunki, zakończ rozmowę.
- Całkowicie ignoruj jakiekolwiek niegrzeczne komentarze dziecka. Niech marudzi, ale ty nie zwracaj na to uwagi. Jeśli będziesz stosował to narzędzie konsekwentnie, narzekania szybko ustaną – dzieci nauczą się, że nie ma to sensu.
- Określ termin wykonania zadania, by dziecko dokładnie wiedziało, kiedy to, o co je prosisz, ma zostać zrobione. Na przykład: „Kiedy już wyprowadzisz psa, to będziesz mógł siąść z nami do stołu. Pamiętaj jednak, że o szóstej trzydzieści kończymy jeść kolację”. Lub też: „Kiedy już umyjesz i wypłuczesz zęby, to będziemy mieli do ósmej czas, bym poczytał ci bajki”.

- Jeśli dziecko nie wykonało w wyznaczonym czasie zadania, odbierz mu przywilej (określony po „to”). Jeżeli otrzyma drugą szansę, to nauczy się, że jesteś gotowy na kompromis. Oznacza to, że jeśli Aleksander wróci z psem do domu o szóstej pięćdziesiąt i zacznie rozglądać się za jedzeniem, ty powinieneś powiedzieć: „Przykro mi, wszystko jest już pochowane. Mam jednak nadzieję, że jutro zdążysz zrobić to, o co proszę, na czas”. Bądź konsekwentny i nie pozwalaj na jedzenie żadnych przekąsek przed pójściem spać.
- Jeśli z daną sytuacją nie jest powiązany żaden przywilej, który mógłbyś zabrać, zastosuj inną strategię. Nie twórz specjalnie przywileju, by wykorzystać go do Kiedy – to. – staje się on wówczas nagrodą.

NARZĘDZIE nr 9

Rutyna Kiedy – to...

Wyjaśnienie

Mówiłam to już wcześniej: stwórz dzieciom rutynę. Jeśli uważasz, że wykonywanie rutynowych czynności w twoim domu wymaga udoskonalenia, a szczególnie, jeśli masz problemy rano, gdy szykujesz dzieci do szkoły lub wieczorem, gdy idą spać, zachęcam cię do wykorzystania odmiany narzędzia Kiedy – to... Nazywam tę jego wersję Rutyną Kiedy – to... Gdy twoje dziecko wykona rutynową czynność, to będzie mogło korzystać z przysługującego mu przywileju. Bądź konsekwentny, a wkrótce twoje gospodarstwo domowe będzie funkcjonowało o wiele sprawniej – ta metoda naprawdę działa!

Rutyna Kiedy – to... nie tylko służy kontrolowaniu otoczenia, w jakim funkcjonują twoje dzieci, lecz również w znacznym stopniu eliminuje konieczność napominania i przypominania, czyli to, co do tej pory było codziennością. Jest przydatna zwłaszcza rano, po szkole, wieczorem i w sytuacjach mogących rodzić potencjalny konflikt.

Gdy już opracowujesz rutynę, istotne jest, by przywilej zdefiniowany po „to”, był ważny dla dziecka. Na przykład musi ono bezwarunkowo pościelić rano łóżko, ubrać się, umyć oraz postawić plecak i pudełko z drugim śniadaniem przy drzwiach. Dopiero gdy to zostanie zrobione, może

usiąść do stołu. Oczywiście, taki scenariusz zakłada, że śniadanie jest dla niego ważne. Jeśli nie, częścią porannej rutyny może być czas na zabawę lub oglądanie przez dziesięć minut telewizji. Powinien to być zazwyczaj przysługujący przywilej, a nie specjalna nagroda.

Rutyna funkcjonuje najlepiej, gdy wykorzystujesz narzędzie nr 8. Kiedy dziecko zrobi rano wszystko, co powinno, to je śniadanie w czasie, który pozostał do odjazdu autobusu. Owszem, może być tak, że dziecko pójdzie do szkoły głodne. Bądź jednak pewien, że taka sytuacja zdarzy się tylko raz.

By opracować tego typu rutynę, sporządź listę wszystkich czynności, które muszą zostać bezwarunkowo wykonane, czyli tego, co następuje po „kiedy". Potem zdefiniuj przywilej (opisany po „to") i ustal nieprzekraczalny termin wykonania danej czynności (przyjazd szkolnego autobusu, czas położenia się do łóżka itp.). Pamiętaj, by daną rutynową czynność przedstawiać dziecku właśnie w taki sposób.

Zachęcam cię, byś angażował dzieci do opracowywania scenariusza rutyny. Na przykład trzynastolatka może wybrać, czy chce brać prysznic rano, czy wieczorem. Dziesięciolatek może zaproponować, w jaki sposób będzie odrabiał lekcje i "wykonywał swoją część domowych prac. Gdy dziecko ma możliwość decydowania, bardziej angażuje się w wykonywanie danej czynności i ma mniejsze poczucie, że coś jest mu narzucane z góry.

Wielu rodziców zastanawia się, czy wykorzystując to narzędzie, można stosować nagradzanie, lecz odpowiedź, podobnie jak w przypadku Kiedy – to..., brzmi – nie. Tym, co jest pożądane, powinien być przysługujący zazwyczaj przywilej, a nie coś dodatkowego.

Wprowadzając nową rutynę, przedstaw jej zasady w neutralnej sytuacji i upewnij się, że każde dziecko dokładnie zrozumiało, czego się od niego oczekuje. Następnie zapisz reguły na kartce, którą umieścisz (jeśli jest to potrzebne) w widocznym miejscu – na przykład w kuchni, gdy chodzi o czynności wykonywane rano, które kończą się jedzeniem śniadania. Jeśli twój ośmiolatek pojawi się rano w piżamie i poprosi o jajecznicę, możesz po prostu z uśmiechem powiedzieć: „Dobrze , że już wstałeś! Kiedy się ubierzesz i zrobisz wszystko, co ustaliliśmy, to będziesz mógł zjeść śniadanie" . Potem zakończ rozmowę i zajmij się swoimi sprawami –

dziecko nie będzie miało możliwości dyskutowania, jeśli nie będziesz się odzywać.

Oczywiście, rutyna nie jest wymagana we wszystkim, co dzieje się w ciągu dnia. Dzieci potrzebują także sporo czasu, który nie jest „opisany w punktach". Możesz jednak w znacznym stopniu wyeliminować sprzeczki, jeśli to rutyna będzie rządziła w sytuacjach, w których ty dotychczas nie dawałeś sobie rady.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Rano, po szkole, w czasie kąpieli, przed pójściem spać, przed posiłkami; w sytuacjach mogących rodzić potencjalny konflikt w ciągu dnia.
- Zawsze wówczas, gdy dzieci wykręcają się od wykonywania codziennych czynności.
- W lecie. Specjalna rutyna opracowana na okres wakacji może pomóc w jak najlepszym wykorzystaniu czasu i sprawi, że domowe czynności, stanowiące wkład w rodzinę, będą wykonywane bez napominania i przypominania ze strony mamy lub taty.

Dlaczego to działa?

Rutyna Kiedy – to... działa, gdyż tworzy sytuację typu wygrana – wygrana dla dzieci i rodziców, a także dlatego, że przynosi dużo korzyści. Nie tylko eliminuje sprzeczki i wykręcanie się dzieci od wykonywania codziennych zadań, lecz także sprawia, że życie rodzinne staje się bardziej uporządkowane.

Od dawna uważa się, że dzieci w każdym wieku pragną przewidywalności i rutyny. Zarówno te młodsze, jak i nastolatki, chcą wiedzieć, co się wydarzy, i jeśli nawet będzie to coś, co nieszczególnie lubią, to taka przewidywalność daje im poczucie bezpieczeństwa. Gdy zgodnie ze scenariuszem danej rutyny na końcu znajduje się coś przyjemnego, dzieci mają poczucie panowania nad sytuacją i spełnienia, gdy uda im się osiągnąć pożądany cel.

Rutyna jest najlepszym przyjacielem rodziców, jeśli chodzi o eliminowanie sprzeczek. Gdy zostaje ustalony logiczny, uporządkowany

ciąg czynności, presja wywierana na rodziców znika – nie są oni już dłużej „tymi niedobrymi dorosłymi”. Niech za przykład posłuży czas, kiedy dziecko idzie do łóżka. Gdy w poniedziałek kładzie się ono spać o siódmej trzydzieści, we wtorek pięć po ósmej, a w weekend o dziewiątej trzydzieści – to nie ma ustalonej rutyny i dziecko o tym wie. Oznacza to, że co wieczór można negocjować. Dlaczego dziecko miałoby iść spać o siódmej trzydzieści, jeśli poprzedniego wieczoru położyło się dwie godziny później? Kiedy jednak zostanie stworzona rutyna, godzina położenia się do łóżka staje się prawem obowiązującym w twoim domu. Dzieci nie będą próbowały dyskutować czy negocjować, gdyż będą wiedziały, że nie ma to sensu – czas pójścia spać nie zmieni się. Rządzi teraz rutyna, więc ty już nie musisz.

Ta metoda działa także i pod innym względem. Kiedy dzieci zrozumieją, że przed umówieniem się z przyjaciółmi trzeba odrobić lekcje i poćwiczyć grę na pianinie, to przestaną cię męczyć, by kolejność była inna. Bardzo szybko zrozumieją, że to od nich samych zależy, czy skorzystają z przysługującego im przywileju. Zdadzą sobie także sprawę, że im mniej będą się wykłócać, tym szybciej zaczną robić to, co lubią.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Każdego dnia dzieci powinny wnosić w jakiejś formie wkład w rodzinę. Nie ma jazdy na gapę i każdy przyczynia się do jej sprawniejszego funkcjonowania. Możesz włączyć domowe obowiązki do prac rutynowych, jeśli pomoże to dzieciom w ich wykonywaniu. Dobrze jest, by także w weekendy miały one jakieś dodatkowe zadania.
- Dopilnuj, by dziecko kładło się każdego dnia do łóżka o tej samej porze. Większość dzieci śpi krócej niż to niezbędne, a jednym z powodów jest zmieniający się czas chodzenia spać, szczególnie w weekendy. Organizm dziecka nie rozpoznaje sobót i niedziel, więc budzi się ono zazwyczaj o tej samej porze, bez względu na to, o której godzinie położyło się do łóżka. Potrzebuje ono takiej samej ilości snu każdej nocy, a pozwolenie mu pozostania w łóżku dłużej nic nie daje – w poniedziałek rano i tak jest zmęczone.

- Gdy wykorzystujesz wieczorną rutynę w stosunku do młodszych dzieci, które nie do końca zdają sobie sprawę z upływu czasu, ustaw minutnik. Możesz wyeliminować guzdranie się, gdy dasz im do zrozumienia, że muszą położyć się spać, kiedy na wyświetlaczu pokaże się zero. Od nich zależy, ile czasu zostanie na opowiadanie bajek. Jeśli szybko się uwiną (daj im wystarczającą ilość czasu), będą mogły korzystać z przywileju. Jeśli będą się guzdrały, nie starczy czasu na opowiedzenie o trzech małych świnkach. Nie martw się, bardzo szybko zrozumieją, jakie są reguły gry!
- Opracuj inną rutynę na wakacje lub okres, gdy dzieci przez dłuższy czas nie chodzą do szkoły. Wyznacz im każdego dnia kilka dodatkowych zadań, które muszą wykonać, zanim będą mogły spotkać się z przyjaciółmi lub oddać się przyjemności zabawy.
- W lecie dziecko może kłaść się do łóżka nieco później, jednak nawet wówczas musi to być ta sama godzina każdego dnia.
- Sporządź prostą listę, by pomóc młodszemu dziecku pamiętać o czynnościach, które powinno wykonać. Jeśli nie potrafi ono jeszcze czytać, przedstaw zadania przy pomocy rysunków. Lista nie powinna zawierać zbyt wielu punktów, gdyż wtedy dziecku będzie trudno wszystko zapamiętać. To nie jest to samo, co kartka z naklejkami, które służą jako nagroda (i dlatego nie należy ich stosować).
- Uśmiechaj się! Nie ma powodu, byś się denerwował, wdrażając rutynę. Wykorzystuj Cichy Głos i pozwól, by pomagała ona w wykonywaniu ciężkiej pracy. Po to przecież jest.
- Bądź konsekwentny. Ignoruj jakiekolwiek próby dyskutowania i negocjowania, a wkrótce twoje dzieci przestaną cię nagabywać.

Narzędzia nr 6-9 oraz te przedstawione wcześniej pozwalają ci prawie całkowicie wyeliminować walkę o dominację, spowodowaną próbami kontrolowania tego, czego kontrolować się nie da (twojego dziecka), i umożliwiają strategiczne zarządzanie tym, czym możesz (sobą i swoim otoczeniem). Gdy zaczniesz je stosować, zauważysz, jak zmniejszy się liczba sprzeczek z twoimi dziećmi. Przecież dajesz im możliwość decydowania o sobie – na twoich warunkach.

7

POZYTYWNE SKUTKI ZŁEGO

Uczenie się na błędach

Mogłoby się wydawać, że Basia to najbardziej roztargniona dziewczynka w trzeciej klasie. Jest miła dla rówieśników, stara się i ma oceny powyżej średniej, lecz jednocześnie kilka razy w tygodniu jej mama przychodzi do szkoły, by przynieść jej torebkę z drugim śniadaniem, którego nie zabrała z domu, kalosze, książki, kartkę z informacją dla nauczyciela, interesującą muszlę, o której miała opowiadać czy rękawiczki, a raz nawet buty, gdy dziewczynka przyszła do szkoły w różowych kapciach z króliczymi uszami.

Nie chodzi o to, że jej rodzice nie starają się temu zapobiegać. Każdego wieczoru przypominają Basi, by przygotowała sobie wszystkie rzeczy na następny dzień do szkoły. Mama zawsze rano pakuje jej drugie śniadanie do torebki, którą kładzie przy drzwiach wraz ze wszystkim, czego według niej córka potrzebuje. Jednak gdy Basia biegnie do autobusu, zawsze zapomina zabrać nut, które są jej potrzebne po szkole, na lekcję gry na pianinie, lub tenisówek niezbędnych podczas lekcji wychowania fizycznego.

I zazwyczaj, po nieco chaotycznym telefonie Basi, która prosi o podrzucenie rysunku stawu lub kartki z rozwiązanym zadaniem z matematyki, mama z westchnieniem wsiada do samochodu i udaje się w dziesięciominutową podróż do szkoły. Córka jest zawsze wdzięczna i zawsze obiecuje, że „to już więcej się nie powtórzy”, lecz mama doskonale wie, że za kilka dni będzie znowu musiała biec na ratunek.

Niektóre dzieci są po prostu roztargnione. Inne demonstrują wewnętrzne postanowienie, że nie będą robiły tego, o co je prosimy. Jeszcze innym nie zależy zbytnio na tym, by być odpowiedzialnymi lub zachowywać się odpowiednio. Faktem jednak jest, że niepożądane zachowania przejawiają się w wielu formach. I naszym zadaniem jako rodziców jest odpowiednio na nie reagować.

Mama Basi, która prawdopodobnie nie ma ochoty na przejażdżki do szkoły, może uważać, że córka nigdy nie wyrośnie ze swojego zapominalstwa. I prawdopodobnie ma rację: w kręgach edukacji rodziców istnieje powiedzenie: „Dziecko, które nieustannie o czymś zapomina, ma rodzica, który zawsze musi o wszystkim pamiętać".

Co więc można zrobić? Jak mamy sobie radzić, gdy stoi przed nami szczególnie trudne wyzwanie?

Kiedy pojawia się relatywnie niewielki problem w postaci „Nie chcę założyć butów, by iść do sklepu", naturalną reakcją wielu rodziców jest wyznaczenie kary. Jednak z rozdziału pierwszego dowiedziałeś się już, że karanie nie jest efektywne, gdyż nie zwiększa samodzielności dzieci ani nie uczy ich pozytywnych zachowań.

Zamiast tego wywołuje złość, urazy i strach; powoduje, że dziecko kłamie, by uniknąć kary. Na szczęście, są metody, by radzić sobie z niepożądanymi zachowaniami bez uciekania się do kar. Może będziesz zaskoczony, lecz w niektórych sytuacjach najlepszym wyjściem jest… nie robić nic.

Gdy występuje złe zachowanie, bez względu na to, czy chodzi o to, że twój jedenastolatek nie chce włożyć nic grubszego niż podkoszulek podczas zimy stulecia, czy też o to, że trzyletnia córeczka zamieniła czas mycia zębów w wojnę, powinieneś przede wszystkim się upewnić, że wykorzystujesz zaprezentowane do tej pory narzędzia. Chociaż trzy metody przedstawione w tym rozdziale przynoszą doskonałe efekty, to nie będą skuteczne, jeśli wcześniej nie stworzyłeś solidnych podstaw przy pomocy już opisanych narzędzi. Powinny one być stosowane wcześniej, dając dzieciom większe poczucie własnej wartości i redukując liczbę niepożądanych zachowań, zanim zaczniesz stosować metody przedstawione poniżej. Na przykład mama Basi powinna odnieść korzyść z zastosowania Rutyny Kiedy – to…, która obejmowałaby sprawdzenie listy kontrolnej, co

pozwoliłoby Basi spokojnie zastanowić się, czego danego dnia potrzebuje do szkoły.

Czasem jednak musisz skorzystać z czegoś jeszcze – potrzebne jest wówczas ponoszenie konsekwencji. Metodę tę możesz zastosować wtedy, gdy w żaden sposób nie możesz skłonić Irka, by mył zęby – bez względu na to, czy szczotka jest pomarańczowa, czy zielona, bez względu na to, czy jest to część ustalonej rutyny, czy też nie. Albo wtedy, kiedy zupełnie nie możesz przekonać Magdy, by założyła kurtkę (nie mówiąc o czapce i rękawiczkach), gdy ma iść podczas śnieżnej zamieci do szkoły.

Odwołując się do klasycznej teorii przyczyna – skutek (twoje dziecko, jeśli ma już dwa i pół roku, najprawdopodobniej rozumie już tę zależność), ponoszenie konsekwencji zakłada, że to życie powinno być nauczycielem, gdy starasz się wpoić dziecku pożądane zachowania.

Jest to metoda pożyteczna i dla rodziców, i dla dzieci. Dzięki niej istnieje wybór: zachowuj się odpowiednio (myj zęby, noś kurtkę) lub doświadczysz negatywnych skutków niewłaściwego wyboru.

„To jest forma kary” – słyszę od wielu rodziców, gdy opowiadam o tej metodzie. Jednak ponoszenie konsekwencji własnych zachowań różni się od karania, gdyż dziecko nie doznaje fizycznego lub emocjonalnego uszczerbku. Nacisk kładziony jest na przyszłe, a nie przeszłe zachowania. Dziecko wie z góry, co je czeka i w razie czego nie jest zaskoczone (w przeciwnym wypadku odbierałoby to jako karę). Ponadto dostrzega wyraźny związek przyczynowo-skutkowy między swoim postępowaniem a jego efektem. Pozwala mu to uczyć się na własnych błędach. Oczywiście, dziecko nie będzie zadowolone z ponoszenia konsekwencji błędnych wyborów. Jednak następnym razem wybierze inne zachowanie – będzie to wtedy znacznie bardziej prawdopodobne niż wówczas, gdyby mama i tata wygłosili kolejną tyradę.

Ponoszenie konsekwencji zdejmuje również ciężar z rodziców. Dzieci mogą winić jedynie siebie za to, co się wydarzyło. Karanie wzbudza u nich urazy w stosunku do rodziców; proponowana metoda powoduje zaś, że nie stają się oni „tymi złymi”.

I ostatnia, choć nie mniej ważna uwaga – ponoszenie konsekwencji sprawia, że dzieci uczą się odpowiedzialności za własne postępowanie. Dzieje się to w sposób, który nie odbiera im godności, jest sprawiedliwy i

efektywny. Uwierz mi, że twoim dzieciom nie stanie się krzywda, jeśli będą ponosiły konsekwencje własnych wyborów; nauczą się za to czegoś bardzo pożytecznego.

Wyróżniam dwa oddzielne narzędzia: Naturalne konsekwencje i Logiczne konsekwencje. By przejść test papierka lakmusowego, muszą one spełniać pięć warunków:

1. Powinny być stosowane w sposób nienaruszający godności dziecka.
2. Powinny być bezpośrednio powiązane z niepożądanym zachowaniem, aby dziecko widziało związek przyczynowo-skutkowy i nie żywiło urazy w stosunku do rodziców.
3. Powinny uwzględniać wiek dziecka.
4. Dziecko z góry powinno znać negatywne konsekwencje własnego postępowania.
5. Dziecko bardzo jasno powinno znać reguły i wiedzieć, jakie są skutki ich złamania.

Zapoznajmy się teraz szczegółowo z tymi dwoma efektywnymi narzędziami.

NARZĘDZIE nr 10

Naturalne konsekwencje

Wyjaśnienie

Naturalne konsekwencje to negatywne wydarzenie, które następuje, gdy u dziecka powtarza się jakieś niepożądane zachowanie. Polega to na tym, że nie robisz nic, by odwrócić bieg wypadków i oszczędzić dziecku skutków złych decyzji – uczy się ono wtedy na własnych błędach.

Co na przykład można zrobić, gdy twój dziesięciolatek ciągle zapomina ochraniaczy na trening piłkarski? Naturalne konsekwencje w takim przypadku to:

- brak możliwości uczestniczenia w treningu,
- konieczność usprawiedliwiania się trenerowi,
- zawód sprawiony kolegom.

No tak! Jako rodzic czujesz potrzebę, by wyratować syna z opresji. Jednak postępując w ten sposób, pozbawiasz go możliwości uczenia się na błędach, zrozumienia, że trzeba przyjmować odpowiedzialność za własne postępowanie i popełnione błędy, a także jak ważne jest to, by nie zawieść zaufania innych.

Chcę podkreślić, że nie chodzi mi o incydentalną pomoc – każdy może bowiem popełnić błąd i wtedy dobrze jest wspomóc dziecko, gdy tego potrzebuje. Opisywane narzędzie wykorzystuje się wówczas, gdy dane negatywne zachowanie powtarza się. Może twoja pięcioletnia córeczka nieustannie guzdrze się przy obiedzie.

Naturalną konsekwencją będzie to, że zgłodnieje godzinę później, gdyż sprzątniesz jej talerz ze stołu wraz z resztą jedzenia. Może twój dziesięciolatek ciągle zapomina brać do szkoły kartkę z twoją zgodą na wycieczkę. Naturalną konsekwencją będzie więc, że nie pojedzie z resztą klasy do fajnego muzeum techniki, lecz spędzi ten czas w szkolnej bibliotece. Podobnie – pozwól dwunastolatce, by wyszła w klapkach na deszcz. Może będzie jej zimno i zmoknie, lecz to nie jest twój problem.

Naturalne konsekwencje to znakomite narzędzie służące do nauki, lecz stosowanie go w praktyce sprawia wielu rodzicom olbrzymie trudności. I wcale mnie to nie dziwi. Potrzeba opiekowania się dzieckiem rozwija się od chwili, gdy ma ono jeszcze wielkość ziarnka fasoli. Związana jest z instynktem opiekuńczym i jest bardzo dobra, dopóki dziecko rzeczywiście potrzebuje opieki. Jednak w większości sytuacji, gdy ratujemy je z opresji, niekoniecznie tego wymaga. Martwimy się także tym, co pomyślą sobie inni dorośli. Przecież trener może wiedzieć, że mieszkasz w odległości ośmiu minut jazdy samochodem od boiska i pracujesz w domu. Czy więc dowiezienie ochraniaczy to naprawdę dla ciebie tak wielki kłopot? To samo dotyczy pozwolenia na ubieranie się niestosowne do pogody – jesteś

pewnie złym rodzicem, jeśli dopuszczasz do sytuacji, w której dziecko może się zaziębić.

Bądź jednak pewien, że stosując Naturalne konsekwencje, postępujesz słusznie. Jest mało prawdopodobne, że syn pójdzie na trening bez ochraniaczy więcej niż jeden raz. Ale to doświadczenie czegoś go nauczy. Chcę jednocześnie dodać, że dobrze jest powiadomić nauczycieli, trenerów czy opiekunów o przyjętej przez ciebie metodzie – zrozumieją wtedy twoje intencje i będą mogli cię wesprzeć.

Oczywiście, musisz zachować zdrowy rozsądek, stosując Naturalne konsekwencje. Kolejne narzędzie, które nazwałam Logicznymi konsekwencjami, pomoże ci uporać się z kwestiami związanymi ze zdrowiem i bezpieczeństwem oraz radzić sobie w sytuacjach, w których nie można zastosować Naturalnych konsekwencji. Na przykład niedopuszczalne jest, by dziecko uczyło się na takich błędach, jak brak kasku rowerowego lub niewzięcie lekarstwa. Nie należy także wykorzystywać tego narzędzia, gdy przyczyna i skutek są zbyt oddalone od siebie w czasie, na przykład, jeśli dwa razy dziennie staczasz z dzieckiem bitwę, gdyż nie chce ono myć zębów. Zastosowanie tej metody będzie różniło się w zależności od sytuacji i wieku dziecka.

Choć używanie Naturalnych konsekwencji jest relatywnie proste, powinieneś pamiętać o stosowaniu się do pięciu zasad:

1. **Szacunek.** Nie trzeba upokarzać dziecka. Jeśli stosując Naturalne konsekwencje, nie mówisz spokojnie i jeśli skutek jest niewspółmierny do przyczyny, dziecko będzie czuło, że zostało niesprawiedliwie ukarane, a wówczas narzędzie to nie przyniesie efektu. Na przykład jeżeli pozwolisz czterolatkowi pójść w piżamie z Supermanem do przedszkola, to zostanie on wyśmiany i upokorzony, i upłynie sporo czasu, zanim o tym zapomni. Nie jest to więc najlepszy sposób postępowania w takiej sytuacji. W dalszej części rozdziału opowiem o Logicznych konsekwencjach, które powinny być wykorzystywane w tego typu przypadkach.
2. **Bezpośrednie powiązanie z niepożądanym zachowaniem**. Naturalne konsekwencje z defi nicji odnoszą się do niepożądanego zachowania – są jego bezpośrednim efektem. Gdy dziecko nie chce jeść, jest później

głodne; gdy nosi sandały w lutym, jest mu zimno; gdy nie odrobi pracy domowej, musi tłumaczyć się nauczycielowi i może dostać złą ocenę.

3. **Rozsądek.** Bierz pod uwagę wiek dziecka i rodzaj niepożądanego zachowania, gdy pozwalasz, by ponosiło jego skutki. Jeśli nie będą one pozostawały w rozsądnych proporcjach do tego zachowania, dziecko poczuje się bezradne.
4. **Wcześniejsze powiadomienie dziecka o braku interwencji z twojej strony**. Bardzo ważne przy stosowaniu naturalnych konsekwencji jest to, byś powiedział dziecku, że nie będziesz więcej interweniował, by wybawić je z opresji i by się na to przygotowało. W przeciwnym razie byłoby zaskoczone i mogłoby takie postępowanie uważać za próbę ukarania go. Jeśli do tej pory zawoziłeś ochraniacze na boisko, to wytłumacz mu, że więcej tego nie zrobisz i musi sobie samo radzić. Zapewnij je, że jest wystarczająco duże, by przyjąć na siebie odpowiedzialność za pamiętanie o wyposażeniu na trening, i że wierzysz, iż sobie na pewno poradzi. Powiedz po prostu: „Jesteś już na tyle duży, by pamiętać o ochraniaczach i nie będę ci więcej o nich przypominać ani ich przywozić. Uważam, że na pewno dasz sobie sam radę". W takiej sytuacji, jeśli syn zapomni ochraniaczy i poniesie związane z tym Naturalne konsekwencje, to będzie mógł za to winić tylko siebie.
5. **Upewnienie się, że dziecko rozumie reguły**. By upewnić się, że dziecko rozumie, jakie mogą być skutki jego postępowania, poproś je, by własnymi słowami opowiedziało o tym, co ustaliliście. Możesz to sformułować na przykład tak: „No dobrze, ja powiedziałem już wszystko, a teraz ty powtórz, za co jesteś odpowiedzialny i co się stanie, jeśli o tym zapomnisz". Od tego momentu odpowiedzialność spoczywa tam, gdzie powinna – na barkach dziecka.

Oprócz przedstawionych powyżej pięciu zasad wykorzystaj te rady:

1. Nie ratuj dziecka w trudnej sytuacji! Pozwól, by poniosło ono konsekwencje swojego postępowania. Jeśli tuż przed snem dasz dziecku kanapkę po tym, jak odmówiło zjedzenia kolacji, to nie tylko zlikwidujesz głód będący naturalną konsekwencją jego negatywnego

postępowania, ale i nagrodzisz je, dając dowód szczególnej troski i świadcząc specjalną usługę. Bądź pewien, że jeśli raz lub dwa doświadczy ono skutków swojego zachowania, to więcej się ono nie powtórzy.

2. Unikaj zwrotów typu „A nie mówiłem?”. Jednym z najlepszych aspektów Naturalnych konsekwencji jest to, że same w sobie są nauką. Nie ma absolutnie potrzeby podkreślania ich znaczenia zwrotami w rodzaju „A nie mówiłem?”, gdyż to tylko może spowodować, że gniew dziecka zwróci się przeciwko tobie. Zamiast tego, jeśli dziecko powie ci: Zapomniałem dzisiaj wziąć drugiego śniadania do szkoły”, ty możesz z uśmiechem zapytać: „No, to chyba miałeś kłopot. Jak sobie z tym poradziłeś?”.
3. Wesprzyj dziecko, by osiągnęło sukces. Pomóż mu przede wszystkim znaleźć sposób uniknięcia Naturalnych konsekwencji lub metodę, by się one nie powtórzyły. Może to być nauka lub wspólne kreatywne rozwiązywanie problemów – na przykład sporządzenie listy rzeczy, o których trzeba pamiętać przed wyjściem na trening. Jak sądzisz, czy właśnie nie na tym polega dyscyplina?

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Dopiero wówczas, gdy stworzyłeś podstawy, wykorzystując wszystkie wcześniej przedstawione narzędzia, i dziecko czuje się dowartościowane.
- Kiedy inne narzędzia nie działają lub nie mają zastosowania w danej sytuacji.
- Gdy ciągle ratujesz dziecko z opresji spowodowanej podjęciem przez nie niewłaściwej decyzji. Kiedy dziecko jest na tyle dojrzałe, by mogło się zachowywać w pożądany sposób. Na przykład będziesz oczekiwał od trzylatki zbyt wiele, jeśli chcesz, by sama pamiętała o zabraniu drugiego śniadania do przedszkola. Możesz natomiast uczynić pakowanie go do plecaczka częścią porannej rutyny. Dziecko ośmioletnie jak najbardziej może być odpowiedzialne za pamiętanie o wszystkim, czego potrzebuje do szkoły.
- Jeśli w jasny sposób ostrzegłeś dziecko co do konsekwencji jego postępowania.

- Gdy skutki niewłaściwego zachowania nie zagrażają zdrowiu lub bezpieczeństwu.
- W stosunku do dzieci mających więcej niż dwa i pół roku (w przypadku młodszych dzieci wykorzystuj Dokonywanie wyboru lub Kontrolę otoczenia).

Dlaczego to działa?

Naturalne konsekwencje to ulubione przez rodziców narzędzie. Nie tylko dlatego, że jest ono niezwykle efektywne, gdy stosuje się je w prawidłowy sposób, lecz także dlatego, iż ma głęboki sens, zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców.

Gdy je wykorzystujemy, pozwalamy, by to życie było nauczycielem. W przeciwieństwie do naciąganych i nieefektywnych metod dyscyplinowania, takich jak stawianie do kąta, narzędzie to naprawdę czegoś uczy. Kiedy więc dziecko podejmuje decyzję, jak będzie zachowywało się w przyszłości, to może zrobić to w oparciu o osobiste doświadczenie. Ten proces powoduje, że czuje się dowartościowane. Nawet jeśli lekcja była trudna, to odbyła się ona na jego własnych warunkach.

Naturalne konsekwencje powodują również, że dziecko zaczyna czuć się za siebie odpowiedzialne. Powiedzmy sobie szczerze – choć dzieci na zewnątrz okazują zadowolenie, gdy rodzice ratują je z opresji, to tak naprawdę czują zażenowanie i rozczarowanie. I choć brzemię odpowiedzialności nigdy nie jest przyjemne, dziecko będzie wiedziało, że coś osiągnęło, jeśli chodzi o podejmowanie w przyszłości racjonalnych decyzji. Doświadczając przykrych konsekwencji własnego postępowania w bezpiecznym środowisku, będzie lepiej przygotowane na stawienie czoła skutkom niewłaściwych wyborów dokonanych już jako osoba dorosła – na przykład tego, że niezapłacenie rachunku powoduje, iż śliczny nowy telefon staje się bezużyteczny.

Gdy wycofujemy się, to nie tylko jako rodzice czujemy, że mamy problem z głowy (czy ktokolwiek z nas lubi dowozić ochraniacze synowi na trening, czy bez przerwy przypominać dziecku o czymś?), lecz również pomagamy dzieciom uczyć się na błędach, nie narażając się na ich złość.

Nawet jeśli są niezadowolone, to wiedzą, że tylko siebie mogą winić. Dla rodzica jest to bardzo dobra sytuacja.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

Wykorzystaj Cichy Głos i stan ego Rodzica do komunikowania się z dzieckiem. Informacja o Naturalnych konsekwencjach nie powinna być przekazywana w złości lub gdy trwa sprzeczka. Na przykład nie powinieneś krzyczeć „Włóż kurtkę do cholery, bo zamarzniesz na śmierć" – gdy syn wychodzi do szkoły.

- Zaprezentuj postawę obojętności wobec wyboru dokonywanego przez dziecko i związanych z nim konsekwencji. Pamiętaj, że jest to sytuacja typu wygrana –wygrana – albo podejmie ono dobrą decyzję, albo będzie uczyło się na popełnionych błędach.
- Gdy raz powiesz dziecku, że będzie odpowiedzialne za skutki swojego postępowania w danej sytuacji, nie mów tego ponownie. W skład nauki pożądanych zachowań wchodzi to, że nie musisz się powtarzać lub wielokrotnie mówić dziecku, co ma robić.
- Kiedy już wyjaśnisz dziecku, jakie mogą być konsekwencje takiego a nie innego zachowania, pomóż mu osiągnąć sukces. Jeśli na przykład chodzi o pamiętanie o pracy domowej lub zabraniu stroju na lekcję wychowania fizycznego, możesz zapytać: „Co zamierzasz zrobić, by o wszystkim pamiętać, gdyż ja nie będę ci przypominał?". Rozwiązaniem może być kartka z listą niezbędnych rzeczy przyklejona do drzwi lub włożenie do torby sportowej laminowanej karty, na której będzie wypisane wszystko, co jest potrzebne na trening. Celem jest, by twojemu dziecku się udało, a ty możesz mu pomóc w kontrolowaniu jego otoczenia.
- Bądź konsekwentny! W przeciwnym razie dziecko nie tylko nie nauczy się niczego na własnych błędach, lecz również dojdzie do wniosku, że nie mówiłeś poważnie.

- Porozmawiaj z innymi osobami zaangażowanymi w nauczanie twojego dziecka, takimi na przykład, jak bibliotekarz w szkole podstawowej czy wychowawca grupy młodzieżowej, by mogli cię wesprzeć w tym, co robisz. Wyślij na przykład krótki e-mail o następującej treści: „Tadzio uczy się nie zapominać o oddawaniu pożyczonych książek bez naszego napominania. Jeśli nie zwróci ich na czas, to wie, jakie to rodzi konsekwencje". Dzięki temu siedmioletni Tadzio poniesie Naturalne konsekwencje związane ze swoim postępowaniem i pani bibliotekarka nie odpuści mu tylko ze względu na jego uroczy uśmiech.

NARZĘDZIE nr 11

Logiczne konsekwencje

Wyjaśnienie

Logiczne konsekwencje są wykorzystywane, gdy z różnych względów, na przykład zdrowia i bezpieczeństwa (noszenie kasku rowerowego, branie lekarstw itp.), nie można zastosować Naturalnych konsekwencji, lub wówczas, gdy jest zbyt długi odstęp czasu między przyczyną a skutkiem (na przykład niemycie zębów). Logiczne konsekwencje tworzone są przez rodzica, lecz i tak powinny odnosić się bezpośrednio do danego niepożądanego zachowania, by dziecko widziało wyraźny związek.

Zastosowanie tego narzędzia może polegać na odebraniu lub opóźnieniu realizacji jakiegoś przywileju, ewentualnie na wymaganiu, by dziecko naprawiło wyrządzoną szkodę, na przykład posprzątało piure, które zrzuciło podczas obiadu na podłogę, czy też zrobiło rysunek dla innego dziecka, które źle potraktowało w czasie zabawy. Podobnie jak w przypadku poprzedniego narzędzia, musisz dopilnować, by Logiczne konsekwencje były z góry znane. Należy też stosować się do pięciu zasad, by ich wykorzystanie było sprawiedliwe i efektywne:

1. **Szacunek.** Jeśli Logiczne konsekwencje nie będą wykorzystywane w sposób pełen szacunku dla dziecka, to przekształcą się w karę i nie będą ani sprawiedliwe, ani efektywne. W przypadku czterolatka, który na ubranie chce nałożyć piżamę z Supermanem (i wyglądać jak

Superman!), dobrą strategią będzie jednak przebrać go na parkingu przed przedszkolem i dać do zrozumienia, że jeśli nie potrafi się latać, to taki strój wygląda śmiesznie.

2. **Bezpośrednie powiązanie z niepożądanym zachowaniem.** Zakaz jedzenia deseru raczej nie nauczy dziecka, by nie skakało po kanapie w salonie, lecz żądanie jej odkurzenia i posprzątania bałaganu – zapewne tak. O wiele bardziej logiczne będzie zabronienie dziecku jazdy na rowerze, jeśli nie zakłada kasku, niż odmowa zgody na wieczorną zabawę. Staraj się, by konsekwencje były bezpośrednio powiązanie z niepożądanym zachowaniem. Inaczej dziecko będzie zdezorientowane i nie skorzysta z lekcji, którą otrzymało. Zadziała ona tym efektywniej, im bliższy będzie związek przyczynowo-skutkowy.
3. **Rozsądek.** Dopasuj własne oczekiwania i ewentualne konsekwencje do wieku dziecka. Upewnij się, że jest ono zdolne do określonych zachowań i że Logiczne konsekwencje nie są ani zbyt surowe, ani zbyt łagodne. Jeśli dziesięciolatka odmawia poukładania wysuszonych ręczników, to zbyt surową konsekwencją będzie kazać jej składać po praniu bieliznę całej rodziny przez tydzień. Z kolei zbyt łagodna byłaby konsekwencja, gdyby dziewczynka musiała tylko zanieść kosz z wysuszonymi rzeczami na górę, byś ty mógł je poskładać. Rozsądne rozwiązanie w takim przypadku może polegać na dołożeniu dodatkowej pracy do jej listy, na przykład składanie białych rzeczy i zanoszenie ich do pokoi poszczególnych członków rodziny.
4. **Wcześniejsze powiadomienie dziecka o braku interwencji z twojej strony**. Poinformuj dziecko o twoich oczekiwaniach i zasadach oraz przewidzianych logicznych konsekwencjach. Jeśli nie zachowa się ono odpowiednio, to będzie później mogło winić tylko siebie.
5. **Upewnienie się, że dziecko rozumie reguły.** By upewnić się, że dziecko rozumie, jakie mogą być skutki jego postępowania, poproś je, by własnymi słowami opowiedziało o tym, jakie są wobec niego oczekiwania i jakie konsekwencje w przypadku ich niespełnienia.

Na początku może się wydawać, że określenie Logicznych konsekwencji nie jest łatwe. Poniżej podaję więc kilka przykładów.

W przypadku pięciolatka, który nie chce myć zębów, zastosowanie

Naturalnych konsekwencji, polegających na wizycie u dentysty i leczeniu dziur, nie jest praktyczne. Próchnica nie pojawia się od razu, nie wspominając o tym, że może być groźna dla zdrowia dziecka w ogóle, a także groźna dla budżetu twojej rodziny. W takim przypadku możesz zastosować Logiczne konsekwencje, polegające na zabronieniu mu jedzenia cukru w każdej postaci – batoników, czekolad, słodyczy – jako alternatywnego sposobu, by uniknąć problemów z zębami. Stała dieta składająca się głównie z protein i warzyw wkrótce rozwiąże problem, jeśli w ogóle sprawy zajdą tak daleko. W spokojny sposób powiedz dziecku: „Rozumiem, że nie chcesz myć zębów i nie mogę cię do tego zmusić. Jednak w takim wypadku musimy dostosować dietę tak, by zapobiegała powstawaniu próchnicy. Będziesz mógł jeść warzywa oraz pokarmy drobiowe i zawierające proteiny z odpowiednich poziomów piramidy żywieniowej, lecz musisz zapomnieć o cukrze, owocach, pieczywie i zbożach, dopóki nie zaczniesz myć zębów dwa razy dziennie”.

Przedszkolak, który rozrzuca puzzle po pokoju, może stracić na cały dzień przywilej polegający na zabawie układanką. Powiedz tak: „Pamiętaj, że mamy zasadę: puzzle leżą na stole. Jeśli rozrzucasz je i nie obchodzisz się z nimi odpowiednio, na resztę dnia zostaną schowane”.

Trzynastolatek, który wysyła SMS-y, zamiast odrabiać lekcje, może utracić przywilej korzystania z telefonu na cały tydzień.

Powiedz mu: „Zasada jest taka, że praca domowa musi zostać odrobiona, zanim zaczniesz pisać do przyjaciół. Jeśli nie jesteś w stanie dostosować się do niej, znaczy to, że nie jesteś wystarczająco dojrzały, by mieć telefon komórkowy. Dlatego też tracisz przywilej korzystania z niego i wysyłania SMS-ów na cały tydzień”.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Po dowartościowaniu dziecka przy wykorzystaniu narzędzi przedstawionych w poprzednich rozdziałach.
- Tylko wówczas, gdy nie można zastosować Naturalnych konsekwencji, a także gdy problemu nie rozwiązują inne narzędzia.
- Kiedy masz do czynienia z powtarzającym się niepożądanym zachowaniem.

- Gdy możesz w logiczny sposób powiązać konsekwencje z danym zachowaniem, zwracając jednocześnie uwagę na zastosowanie pięciu przedstawionych zasad. (Jeśli nie ma takich możliwości, to zrezygnuj z zastosowania tego narzędzia).
- Gdy dziecko jest na tyle dojrzałe, by było w stanie zachowywać się w określony sposób.
- Po tym, jak wyjaśniłeś dziecku zasady.
- W stosunku do dzieci mających więcej niż dwa i pół roku (w przypadku dzieci młodszych wykorzystuj Dokonywanie wyboru lub Kontrolę otoczenia).

Dlaczego to działa?

Logiczne konsekwencje działają efektywnie z podobnych przyczyn, jak Naturalne konsekwencje: powodują, że dzieci stają się odpowiedzialne za to, co robią, widzą bezpośrednie efekty swojego postępowania i mogą uczyć się na własnych błędach, przy jednoczesnym zachowaniu poczucia godności. I chociaż rodzice muszą zaangażować się w daną sytuację trochę bardziej niż w przypadku Naturalnych konsekwencji, to i tak w pewnym sensie stoją z boku, pozwalając dziecku podjąć decyzję, czy chce kontynuować obecne zachowanie i ponosić jego skutki. Jednak tutaj to rodzic musi określić, jakie są Logiczne konsekwencje, i dopilnować, by dziecko je poniosło. Nie jest to więc narzędzie tak dobre, jak poprzednie, i powinno być wykorzystywane tylko wówczas, gdy nie da się zastosować Naturalnych konsekwencji.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Wykorzystując Logiczne konsekwencje, musisz pamiętać o stosowaniu się do pięciu zasad, gdyż w przeciwnym razie dziecko poczuje się ukarane i obróci swoją złość przeciwko tobie. Nie chodzi tu o to, by cierpiało, lecz o to, by w przyszłości podejmowało trafniejsze decyzje.

- Zawsze wykorzystuj Cichy Głos i stan ego Rodzica do komunikowania się z dzieckiem w kwestiach związanych z Logicznymi konsekwencjami oraz przyjmij postawę obojętności. Pokaż, że to nie twoja sprawa, jakiego wyboru dokona dziecko – pozwól mu samodzielnie podjąć decyzję.
- Informację o konsekwencjach przekaż tylko raz – nie napominaj i nie przypominaj. Jeśli bez przerwy o czymś dziecku przypominasz, to samo nie musi o tym pamiętać.
- Jeśli dziecko dokona niewłaściwego wyboru, nie poniżając go, zastosuj odpowiednie konsekwencje. Jeszcze raz podkreślam, że nie ma potrzeby używania zwrotów typu „A nie mówiłem?". Jeśli tylko stosujesz się do pięciu zasad, dziecko będzie uczyło się na własnych błędach, a ty nie musisz być tym złym.
- Warto skontaktować się z innymi osobami zaangażowanymi w naukę twojego dziecka, nauczycielami, trenerami, by wspomogły cię w stosowaniu Logicznych konsekwencji. Są one w stanie w wielu przypadkach dopilnować, by dziecko poniosło skutki własnych decyzji i chętnie w tym pomagają.

Jaki rodzaj konsekwencji wybrać?

Jednym z najczęściej zadawanych przez rodziców pytań jest to, jaki rodzaj konsekwencji wybrać. Oto, co radzę.

Gdy w grę wchodzi zdrowie lub bezpieczeństwo, prawie zawsze należy stosować Logiczne konsekwencje. W innych przypadkach musisz zastanowić się, kto najbardziej odczuwa skutki niepożądanych zachowań. Jeśli jest to dziecko, zastosuj Naturalne konsekwencje. W przykładzie dotyczącym Basi z początku tego rozdziału choć efekty jej roztargnienia odczuwa matka, dziewczynka także ma problemy z tego powodu. Jeśli mama nie pospieszyłaby jej z pomocą, to Basia musiałaby tłumaczyć się bibliotekarce, dlaczego nie przyniosła książek w terminie lub pożyczać pieniądze, by kupić sobie drugie śniadanie. Jej mama postąpiłaby mądrze, gdyby zawczasu wyjaśniła córce, jakie będą naturalne konsekwencje jej roztargnienia. Następnym razem, gdyby Basia o czymś zapomniała, mama nie zrobiłaby nic, by jej pomóc – wtedy zapewne zapominalstwo Basi zniknęłoby jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki.

Natomiast w przypadku dziecka źle zachowującego się w restauracji to nie ono ponosi konsekwencje swojego postępowania, lecz jego rodzice. Zamiast cieszyć się posiłkiem, muszą użerać się z dzieckiem, które rozrzuca jedzenie dookoła lub biega po całym lokalu, a jednocześnie znosić poirytowane spojrzenia innych gości. Ze względu na to, że nie ma naturalnych konsekwencji, które wynikałyby bezpośrednio z tej sytuacji (dziecko znakomicie się bawi i nie odczuwa żadnych negatywnych skutków swojego zachowania), rodzice powinni opracować związane z nią logiczne konsekwencje. Mogą one na przykład polegać na opuszczeniu restauracji (z jednym z rodziców) i poczekaniu w samochodzie, aż pozostałe osoby zjedzą. Nie będzie to oczywiście dla ciebie wygodne, lecz ważne jest, byś był w stanie poświęcić krótką przyjemność (jak na przykład dokończenie grillowanego łososia) dla długotrwałych korzyści, wynikających z możliwości nauczenia czegoś dziecka. Pamiętaj, że logiczne konsekwencje służą jakiemuś celowi i musisz być wytrwały, by przyniosły oczekiwany efekt. Dzięki temu przy następnej wizycie w restauracji będziesz o wiele bardziej cieszyć się łososiem.

Jeśli żadne rozwiązania dotyczące naturalnych bądź logicznych konsekwencji, które byłyby zgodne z pięcioma zasadami, nie przychodzą ci do głowy, musisz spróbować czegoś innego. Pewna mama zadała mi kiedyś pytanie, co można zrobić w przypadku dziecka, które bezustannie ucieka w sklepie, na lotnisku czy w innych publicznych miejscach. Nie przychodził jej do głowy żaden rodzaj konsekwencji, które można by zastosować. Jak się okazało, należało po prostu nauczyć dziecko, jak powinno zachowywać się w takich miejscach. Rodzice opracowali więc metodę „zatrzymaj się", którą chłopiec miał zastosować, gdy tylko ujrzy coś, co „musi" obejrzeć, i przećwiczyli ją wspólnie na zasadzie odgrywania ról. Dziecko bardzo szybko zrozumiało czego się od niego oczekuje i niepożądane zachowanie zostało wyeliminowane. W tym przypadku najlepszym rozwiązaniem problemu okazało się wykorzystanie narzędzia Czas na trening.

Gdy rozpoczniesz stosowanie obu rodzajów Konsekwencji, nadal wykorzystuj równolegle i inne narzędzia. Jeśli stworzysz właściwe podstawy przy pomocy Rutyny Kiedy – to… lub Kontroli otoczenia, nie będziesz musiał zbyt często korzystać z Konsekwencji.

Gdybyś doszedł do wniosku, że używasz tego narzędzia zbyt intensywnie, powinieneś przeanalizować stosowaną taktykę i odpowiedzieć

sobie na pytanie, czy poświęcasz dzieciom wystarczająco dużo pozytywnej uwagi w ciągu dnia, czy są one dowartościowane i czy uczysz je tego, co jest im niezbędne. Ostatnie narzędzie przedstawione w tym rozdziale dotyczy sytuacji, gdy dane zachowanie wymaga natychmiastowej reakcji, a jednocześnie nie można zastosować Kiedy – to… lub Dokonywania wyboru. Nosi ono nazwę Konsekwencje albo–albo i nadaje się do wykorzystania w sytuacjach, gdy szybko musisz położyć kres niepożądanemu postępowaniu, bez wdawania się w sprzeczkę.

Konsekwencje i wkład w rodzinę

Czy masz problem, by dzieci wnosiły wkład w rodzinę? Jeśli nie działają lub nie dadzą się zastosować takie narzędzia, jak Kiedy – to… lub Rutyna Kiedy – to…, może da się wykorzystać Konsekwencje. Jeśli na przykład dziecko ma zawsze sprzątnąć swój pokój do piątej po południu, konsekwencją może być to, że zbierzesz wszystkie niepozprzątane rzeczy, załadujesz je do pudła i wystawisz do garażu na dwa dni. Gdy dziecko nie chce opróżnić zmywarki, może ponieść konsekwencje w postaci wymycia wszystkich naczyń, które w tym czasie spiętrzyły się w zlewie. Pamiętaj jednak, by związane z tym reguły były znane dziecku wcześniej.

NARZĘDZIE nr 12

Konsekwencje albo–albo

Wyjaśnienie

Narzędzie to należy do rodzaju Logicznych konsekwencji. Ma umożliwić dziecku dokonanie szybkiego wyboru, a w jego efekcie pozwala wyeliminować niepożądane zachowanie oraz uniknąć sprzeczki. Tę metodę możesz wykorzystywać w momentach, gdy nieodpowiednie zachowania mają właśnie miejsce.

Na przykład możesz jej używać, gdy dziewięciolatek nie chce odejść od komputera, choć wykorzystał już limit czasu na dany dzień. Powiedz wtedy: „Albo wyłączysz komputer teraz, albo nie będziesz mógł z niego korzystać przez następne trzy dni". Kiedy młodsze dzieci kłócą się o zabawkę, powiedz: „Albo będziecie się ładnie razem bawić, albo schowam zabawkę do szafy i żadne z was nie dotknie jej przez tydzień". W większości przypadków dzieci uspokoją się, jeśli jednak nie, daj im ponieść konsekwencje negatywnego zachowania.

Gdy tworzysz to narzędzie i informujesz o nim, zwróć uwagę, by było ono zgodne z pięcioma zasadami:

1. Dziecko powinno być traktowane z szacunkiem.
2. Musi istnieć bezpośrednie powiązanie z negatywnym zachowaniem.
3. Musi ono spełniać warunki zdrowego rozsądku.
4. Dziecko powinno zostać wcześniej poinformowane o regułach (w tym przypadku, gdy zachowuje się w niepożądany sposób, lecz jeszcze przed poniesieniem określonych przez ciebie konsekwencji)
5. Dziecko powinno własnymi słowami te reguły opisać.

Podobnie jak w przypadku wykorzystania Kiedy – to…, kładź nacisk na słowa albo–albo. Dziecko będzie wówczas wiedziało, na co się zanosi, a także to, że jeśli używasz takiego właśnie sformułowania, to mówisz poważnie.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Gdy dziecko zachowuje się w niewłaściwy sposób i nie da się zastosować Naturalnych lub Logicznych konsekwencji.
- Gdy żadne z wcześniej przedstawionych narzędzi nie przynosi pożądanego skutku.
- W stosunku do dzieci starszych niż dwuipółletnie.

Dlaczego to działa?

Narzędzie to wykorzystuje mechanizm przyczyna–skutek, lecz nie jest opracowane z wyprzedzeniem, tak jak dzieje się to w przypadku Naturalnych lub Logicznych konsekwencji. Przypomina w pewnym stopniu takie narzędzia, jak Kiedy – to… lub Dokonywanie wyboru, gdyż jest w stanie zapobiec narastającej sprzeczce, dzięki przekazaniu dziecku kontroli nad sytuacją na twoich warunkach. Może ono doświadczyć bezpośrednio skutków niepożądanego zachowania, o których powiadomiłeś je z wyprzedzeniem. Konsekwencje albo–albo działają z takich samych powodów, jak przedstawione wcześniej narzędzia. Dają dziecku możliwość kontrolowania sytuacji i jednocześnie obarczają odpowiedzialnością za własne postępowanie. Uczy się ono na własnych błędach, a ty wycofujesz się i dzięki temu nie ma możliwości negocjowania lub spierania się.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Nie jesteś pewien, kiedy stosować Kiedy – to…, a kiedy Konsekwencje albo–albo? Powinna obowiązywać zasada, że to pierwsze narzędzie wykorzystujesz, gdy chcesz, by dziecko coś zrobiło: „Kiedy skończysz układać pościel, to możemy iść do parku”. Konsekwencje albo–albo stosujesz natomiast, gdy zależy ci na tym, żeby dziecko przestało coś robić: „Albo przestaniesz się awanturować, albo nie będziesz mógł wyjść na dwór”.
- Opisz reguły związane z Konsekwencjami albo–albo w jasny sposób tylko raz. Dziecko powinno mieć wówczas komplet informacji niezbędnych do podjęcia właściwej decyzji.
- Nie mów o tym narzędziu w gniewie, gdyż wówczas dziecko odbierze je jako karę. Wykorzystaj Cichy Głos i stan ego Rodzica. Zachowuj postawę neutralną wobec wyboru dokonywanego przez dziecko.
- Bądź konsekwentny, jeśli dziecko podejmie złą decyzję.

Przedstawione powyżej narzędzia związane z konsekwencjami są bardzo efektywne. Są pozytywnym sposobem reagowania na niepożądane postępowanie dziecka. Ważne jest jednak, by ich nie nadużywać. Naszym

celem jest dowartościowanie dziecka, by mogło ono podejmować właściwe decyzje i uczyć się zachowywać w pożądany sposób. Najlepszym sposobem, by to osiągnąć, jest stosowanie metod opisanych w poprzednich rozdziałach. Narzędzia 1–9 powinny wyeliminować około 85 proc. negatywnych zachowań. Jeśli chodzi o resztę, to przede wszystkim staraj się wykorzystywać Naturalne, a nie Logiczne konsekwencje.

Nauka na błędach bezpośrednio powiązanych z negatywnymi zachowaniami, która przebiega bez twojego udziału, najlepiej zagwarantuje przyszły sukces.

Mininarzędzie: Przestań mówić i zacznij działać

Zastanów się: gdyby twoje słowa przynosiły skutek, dzieci zachowywałyby się poprawnie, nie skakały po kanapie i nigdy nie zapominały wziąć do szkoły drugiego śniadania. Jednak to nie pasuje do opisu żadnego dziecka, jakie poznałam! Tak naprawdę dzieci uczą się z tego, co robimy. Dlatego też powinniśmy skoncentrować się przede wszystkim na konsekwentnym działaniu, gdy sytuacja tego wymaga, a nie na mówieniu. Oto, jak to zrobić:

Po pierwsze powiedz dziecku, czego od niego oczekujesz i jakie są ewentualne konsekwencje niepożądanego zachowania. Potem żadne słowa nie będą już potrzebne.

Jeśli dziecko zachowa się niezgodnie z ustalonymi regułami, daj mu ponieść konsekwencje, o których mówiłeś. Jeśli awanturuje się, spokojnie wycofaj się (oczywiście, w bezpiecznym miejscu, które na to pozwala). Radzenie sobie z awanturującym się dzieckiem może być szczególnie kłopotliwe w miejscu publicznym, na przykład w sklepie spożywczym lub w zatłoczonej restauracji. W takich przypadkach podnieś je lub wyprowadź na zewnątrz za rękę i poczekaj, aż się uspokoi.

Efektywność mininarzędzia Przestań mówić i zacznij działać zależy od twojej umiejętności zachowania milczenia. Nieustanne napominanie dziecka, jak powinno się zachowywać, sprawia jedynie, że staje się ono głuche na słowa rodzica – uczy się wyłączać, gdyż tak naprawdę nie ma powodu słuchać tego, co mówisz. Na przykład maluchowi, który bawi

się w piaskownicy, nie trzeba czterdzieści razy mówić, żeby nie rzucał piachem. Powiedziałeś mu już o konsekwencjach takiego postępowania i gdy zrobi to ponownie, spokojnie, bez słowa, wyjmij go z piaskownicy. Jeśli dzieci kłócą się przy obiedzie, zabierz im po prostu talerze i powiedz, żeby odeszły od stołu – żadne dodatkowe słowa nie są potrzebne, jeśli raz wyjaśniłeś im, że nie będziesz tolerował takiego zachowania.

Mininarzędzie Przestań mówić i zacznij działać jest skuteczne, gdyż dzięki niemu dajesz dzieciom do zrozumienia, że nie żartujesz. Nie okazujesz gniewu, tylko działasz. Pamiętaj, byś zachował spokój, gdyż w przeciwnym razie możesz doprowadzić do sprzeczki.

Gdy będziesz działał, a nie gadał, dzieci szybko się nauczą, że podchodzisz do danej sytuacji poważnie i posłuchają cię za pierwszym razem.

Ponowne spotkanie z Basią

Prześledźmy jeszcze raz przypadek roztargnionej Basi przedstawiony na początku rozdziału. Oto jak historia ta mogłaby wyglądać, gdyby jej rodzice wykorzystali takie pozytywne metody, jak Naturalne konsekwencje, by nauczyć ją pamiętania o tym, co potrzebne jest do szkoły.

Mogłoby się wydawać, że Basia to najbardziej roztargniona dziewczynka w trzeciej klasie. Jest miła dla rówieśników, stara się i ma oceny powyżej średniej, lecz jednocześnie kilka razy w tygodniu jej mama przychodzi do szkoły, by przynieść jej torebkę z drugim śniadaniem, którego nie zabrała z domu, kalosze, książki, kartkę z informacją dla nauczyciela, interesującą muszlę, o której miała opowiadać, czy rękawiczki, a raz nawet buty, gdy dziewczynka przyszła do szkoły w różowych kapciach z króliczymi uszami.

W końcu rodzice Basi doszli do wniosku, że najwyższy czas, by nauczyła się, bez ciągłego przypominania, pamiętać o potrzebnych jej rzeczach. Usiedli razem z córką i postanowili wspólnie opracować plan działania.

– Co pomogłoby ci pamiętać o wszystkim, czego potrzebujesz w szkole? – zapytał tata.

– Hmm… no nie wiem – odpowiedziała Basia.

– Może zrobimy listę tego, co codziennie powinnaś zabierać, i powiesimy ją w widocznym miejscu?

– Tak, myślę, że to rzeczywiście mogłoby pomóc.

– Powiesimy ją w kuchni, byś mogła wszystko sprawdzić po kolacji i przed śniadaniem – zaproponowała mama.

– Co myślisz o specjalnym pojemniku, w którym leżałyby wszystkie rzeczy do zabrania? Nie trzeba byłoby wówczas kłaść ich koło drzwi – zasugerował tata.

– To świetny pomysł, mamy takie pojemniki w szkole – zgodziła się Basia.

– Myślę też, że dla całej naszej rodziny będzie lepiej, jeśli opracujemy wspólnie pewną poranną rutynę. Dzięki temu będziemy też mieli czas, by sprawdzić, czy mamy wszystko, co jest potrzebne.

– Dobrze.

Basia wraz z rodzicami siada, by sporządzić listę rzeczy potrzebnych na każdy dzień tygodnia, w zależności od tego, co robi w szkole i po zajęciach (lekcja wychowania fi zycznego, lekcja gry na skrzypcach itp.). Wspólnie opracowują dwa proste schematy postępowania – jeden na wieczór i drugi na rano, w których przewidziany jest czas na to, by Basia mogła na podstawie listy przygotować sobie wszystko do szkoły. Znajdują także pojemnik na jej rzeczy, który dziewczynka dekoruje naklejkami.

Rodzice nie zaniedbują też poinformowania córki o konsekwencjach zapominania.

– Pamiętaj – mówi mama – to oznacza, że nie będę ci więcej przypominała, co masz wziąć, i nie będę przywozić ci zapomnianych rzeczy do szkoły. To, co ustaliliśmy, powinno pomóc, byś pamiętała o wszystkim, co jest niezbędne. Jeśli jednak o czymś zapomnisz, to będziesz musiała radzić sobie sama. Chcę się jeszcze upewnić, że dobrze zrozumiałaś. Czy możesz powtórzyć wszystko, co ci powiedziałam?

– Nie będziecie przypominać mi o spakowaniu się do szkoły i nie będziesz mi przywoziła tego, czego nie wezmę. Kiedy czegoś zapomnę, będę sama musiała sobie poradzić. Co jednak, jeśli będę miała przez to kłopoty w szkole?

– Tak może się stać i musisz zdawać sobie z tego sprawę. Jednak wierzę, że dasz radę sama o wszystkim pamiętać!

Mając jasny plan postępowania i listę, Basia pamięta o wszystkim przez kilka dni i jest z siebie bardzo dumna. Jednak w piątek zapomina o butach na gimnastykę. Z ponurą miną mówi o tym mamie po powrocie do domu.

– To niedobrze, kochanie. Co w takim razie robiłaś na gimnastyce?

– Ela pożyczyła mi buty, lecz były strasznie ciasne i nie mogłam zbyt szybko biegać. Złapano mnie jako pierwszą podczas gry w berka.

– Sądzisz, że kolejnym razem będziesz pamiętać, czy też musimy coś zmienić w naszym planie?

– Myślę, że zapamiętam. Mam jednak zamiar włożyć buty do pojemnika już teraz. Tak na wszelki wypadek!

Mając do dyspozycji przedstawione narzędzia, jesteś na dobrej drodze, by twoje dzieci były dowartościowane dzięki zaspokajaniu ich potrzeb przynależności i znaczenia i by podejmowały właściwe decyzje dotyczące zachowań. W kolejnych rozdziałach poruszę kilka wybranych, bardzo istotnych problemów. Na początek zajmiemy się mylnie rozumianymi celami, do których dziecko może dążyć przy pomocy negatywnych zachowań.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Co mam zrobić, jeśli zdarzy się negatywne zachowanie, którego nie przewidziałam i w związku z tym nie powiedziałam dziecku o wynikających z tego konsekwencjach?

Nie powinno się stosować narzędzi związanych z konsekwencjami, jeśli wcześniej się o nich nie opowiedziało. Zamiast tego wykorzystaj

negatywne zachowanie jako moment do nauki i pokaż dziecku, jak w danej sytuacji powinno postępować. Jeśli wygląda na to, że zachowanie będzie się powtarzać, po pierwszym razie powiedz dziecku o konsekwencjach, a jeśli ponownie zrobi ono coś, czego nie akceptujesz, pozwól, by je poniosło. Możesz również wykorzystać Konsekwencje albo–albo, jeśli sytuacja na to pozwala.

Moja córka źle zachowywała się w szkole i poniosła z tego tytułu konsekwencje. Czy powinna odczuć skutki swojego postępowania także w domu?

To nie jest potrzebne – już poniosła konsekwencje swojego zachowania i nic więcej nie trzeba. O wiele lepiej będzie dla córki (i nauczyciela), jeśli porozmawiasz z nią i zapytasz, co w przyszłości zrobiłaby inaczej w podobnej sytuacji. Możesz nawet uczyć ją za pomocą odgrywania ról – będzie wówczas czuła się pewniej, gdy będzie musiała dokonać wyboru. To o wiele bardziej efektywny sposób, jeśli chodzi o permanentną zmianę negatywnych zachowań, niż zastanawianie się nad kolejnymi konsekwencjami.

Co zrobić, jeśli nie mogę powiązać żadnych konsekwencji z danym zachowaniem?

Jeśli w danej sytuacji nie ma konsekwencji, które spełniałyby warunki zgodne z opisanymi wyżej pięcioma zasadami, daj sobie spokój. Zastosuj inne narzędzia, takie jak Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy, Czas na trening, Dokonywanie wyboru, Rutyna Kiedy – to… i podobne. Pamiętaj, że metody związane z konsekwencjami powinny być stosowane tylko w około 15 proc. przypadków.

Jakie są właściwe konsekwencje w przypadku zrobienia czegoś złego drugiej osobie?

Bez względu na to, czy dziecko wyrządzi komuś krzywdę fizyczną, czy emocjonalną, znakomitą logiczną konsekwencją jest pogodzenie się z tą osobą oprócz obligatoryjnego „przepraszam”. Może to być objęcie czy też wyrażenie w inny sposób życzliwości – dzięki temu istnieje duża szansa, że

obie strony poczują się lepiej. Pomoże to też dziecku rozwijać w sobie empatię.

PRZYKŁADY NEGATYWNYCH ZACHOWAŃ I ZWIĄZANYCH Z NIMI KONSEKWENCJI

Negatywne zachowanie	Konsekwencja naturalna/logiczna	Przykład
Odmowa odrobienia pracy domowej/zaprzeczanie, że są jakieś lekcje do odrobienia.	naturalna	Dziecko kolejnego dnia musi wytłumaczyć się nauczycielowi i otrzymuje złą ocenę za brak pracy domowej.
Odmowa sprzątnięcia zabawek.	logiczna	Zabawki, które leżą na podłodze, zostają zapakowane do pudła i schowane na dwa dni.
Wkładanie zbyt dużej liczby rzeczy do plecaka.	naturalna	Plecak jest za ciężki.
Rządzenie przyjaciółmi/ oszukiwanie ich podczas gier sportowych.	naturalna	Przyjaciele nie chcą się bawić z taką osobą.
Odmowa zdjęcia nowego ubrania przed zabawą.	logiczna	Dziecko musi zostać w domu i bawić się w coś, co nie spowoduje zabrudzenia ubrań, chyba że je zmieni.
Pozostawienie zabawek na podwórku.	logiczna	Dziecko traci przywilej bawienia się tymi zabawkami na pewien czas.
Nierozsądne wydawanie kieszonkowego.	naturalna	Dziecko nie ma pieniędzy, gdy chce kupić coś dla siebie ważnego i musi czekać, by je uzbierać.
Zbyt późne wstawanie i spóźnianie się do szkoły.	naturalna	Dziecko jest zmęczone, musi wytłumaczyć się nauczycielowi i ponieść w szkole konsekwencje spóźnienia.

8

CZTERY MYLNE CELE NEGATYWNYCH ZACHOWAŃ

Tata Arka, Paweł, pracuje w domu na część etatu. Dzięki temu rozwiązaniu może spędzać większość dnia z synem i jednocześnie pracować, oczywiście, jeśli chłopiec mu na to pozwoli. Dzisiaj Arek ma iść do przedszkola. Dzieje się tak dwa razy w tygodniu od września, gdy skończył trzy lata, i za każdym razem oznacza walkę.

– Załóż buty, weź plecak i wskakuj do samochodu – woła radośnie tata, z nadzieją, że zarazi synka entuzjazmem. Sam kompletuje jeszcze dokumenty, które musi podrzucić do biura po odwiezieniu Arka, i zakręca termos z kawą.

W międzyczasie chłopiec bez entuzjazmu zmaga się ze sznurowadłami.

– Idziesz, synu? Ja już założyłem buty!

– Pomóż mi, tato. Nie udaje mi się – prosi Arek, który niedawno nauczył się zawiązywać sznurowadła. Paweł patrzy na zegarek i widzi, że robi się późno, a dokumenty musi dostarczyć zaraz po dziewiątej. Dochodzi do wniosku, że po raz ostatni może pomóc synowi przy wkładaniu butów.

– No, w porządku! Możemy już iść – mówi.

– Zapomniałem Dina! – panikuje Arek.

Paweł zagląda do plecaka chłopca i rozgląda się, czy zabawki nie ma gdzieś w zasięgu wzroku.

– Poczekaj, przyniosę go – woła, biegnąc po schodach do pokoju Arka. Dinozaur jest zajęty zjadaniem kosmitów w rogu pokoju, tam gdzie chłopiec zostawił go poprzedniego wieczoru.

– Dobrze, a teraz wsiadaj do samochodu, jesteśmy już spóźnieni!

– mówi tata.

– Czy mogę założyć czapkę bejsbolową? – pyta Arek.

– Tak, jest tutaj – Paul zdejmuję czapkę z wieszaka i wkłada ją na głowę syna.

Dzwoni telefon. To szef i Paweł musi odebrać. Na szczęście, na telefonie jest guzik służący do wyciszania dźwięków z otoczenia, a to szef Pawła jest zwykle tym, który mówi.

Arek dostrzega spojrzenie taty, pokazuje na lodówkę i pyta szeptem:

– Dasz mi jabłko?

Paweł otwiera drzwi lodówki, wyjmuje jabłko i wskazuje na samochód. Arek w końcu wychodzi, a ojciec wreszcie może odpowiedzieć na pytanie przełożonego i rozłączyć się.

Zamyka dom i przyciąga do krawężnika kubeł ze śmieciami oraz pojemnik z rzeczami do recyklingu i idzie w stronę samochodu.

Arek jednak znowu jest przy drzwiach i raz po raz naciska dzwonek.

– Tato, pomóż mi otworzyć drzwi.

– O co tym razem chodzi? – pyta poirytowany Paweł.

– Hmm, myślę, że Bolek też chciałby z nami pójść. Czy możemy go wziąć? – błaga Arek. Paweł jest pewien, że pudel Bolek woli drzemać na tarasie, niż wlec się samochodem przez całe miasto.

– Nie – mówi zdecydowanie. – Do samochodu.

– Ale on zostaje sam! Pobawmy się z nim chociaż przez minutę.

– Jesteśmy już spóźnieni – mówi tata.

Arek siada w foteliku, a Paweł włącza silnik.

– Czy masz zapięte pasy? – tata spogląda do tyłu, by wszystko skontrolować i widzi, że syn nawet nie zaczął się zapinać.

– Coś się zaplątało, czy ty możesz to zrobić?

Paweł szybko przypina Arka do fotelika (pasy nie były wcale splątane) i jest gotowy, by wyjechać na ulicę.

– Ojej! – rozlega się nagle z tyłu, ku jego przerażeniu.

– Co się stało? – pyta.

– Upuściłem Dina!

Dalszy ciąg jest podobny.

Pawłowi co prawda udaje się przekonać Arka, że nie musi teraz iść robić siusiu, że przekąskę dostanie w przedszkolu i że w bagażniku samochodu nie kryją się potwory, lecz i tak są już spóźnieni piętnaście minut.

Wyjście z domu to dopiero początek. Każdego dnia ciągłe marudzenie Arka sprawia, że Paweł nie może dokończyć rozmowy, ugotować obiadu, czy sprawdzić poczty e-mailowej. Bez względu na to, czy jest to „Pobaw się ze mną", „Czy wiesz, że motyle wychodzą z gąsienic?", czy „Potrzebuję nowej baterii do zabawki", wydaje się, że Arek potrzebuje więcej opieki niż wtedy, gdy był noworodkiem. Paweł wciąż ma nadzieję, że syn w końcu z tego wyrośnie. I ma taką nadzieję od czterech lat.

Źródło problemu

Czasem negatywne zachowanie pojawia się nagle i równie nagle znika. Jednego tygodnia Grażynka utyka kawałki sera między roślinami w doniczce (żeby biedronki miały co jeść), a następnego zapomina o tym. Robert rozkręcił muzykę zbyt głośno, ale tylko raz, gdyż wykorzystałeś narzędzie Konsekwencje albo–albo.

Być może przez cały dzień załatwiasz sprawy, wożąc ze sobą dwuipółletnią Monisię. Dziewczynka nie mogła pospać w ciągu dnia i zjadła wszystkie przekąski, które dla niej przygotowałeś, a teraz ma napad złości i tarza się po podłodze jednego z twoich ulubionych sklepów. Czy można jednak mieć do niej pretensję?

W innych przypadkach dane zachowanie trwa tygodniami, miesiącami, a nawet, gdy się mu nie przeciwdziała, latami. Być może twój uroczy noworodek zmienia się w przylepę lub w marudzące i nieustannie przeszkadzające dziecko, takie jak Arek.

Może też ostatnimi czasy twój ośmiolatek doprowadza cię do granic wytrzymałości i wydaje się, że robi to celowo. Może masz do czynienia z jeszcze bardziej ekstremalnymi zachowaniami – destrukcyjny nastolatek robi wszystko, by cię zranić, czy też dziecko poddało się i całkowicie zamknęło się w sobie.

Tego typu zachowania powinny skłonić nas do refleksji nad głębszą, kryjącą się za nimi przyczyną. Wiemy, że mamy problem, gdzie jednak są jego korzenie? Tylko jeśli poznamy motywy powtarzających się negatywnych zachowań, będziemy mogli odnieść się do kryjących się za nimi potrzeb dzieci i zaspokoić je.

Wiemy już, że niepożądane zachowania dzieci zawsze związane są z ich wewnętrznymi potrzebami przynależności i znaczenia.

Wszystko sprowadza się do tych podstawowych celów emocjonalnych i prawdopodobnie rozumiesz już, jak są one ważne i że wszystkie przedstawione narzędzia muszą brać je pod uwagę.

Teraz nadszedł czas, byśmy poszli o krok do przodu i poznali cztery cele, dzięki realizacji których, jak dzieci mylnie uważają, można przy pomocy negatywnych zachowań zaspokoić potrzeby przynależności i znaczenia.

W przypadku źle rozumianego celu dziecko próbuje go osiągnąć w niewłaściwy sposób ze względu na błędne przekonania.

Na przykład uważa ono, że zyska na znaczeniu dzięki sprzeczaniu się z tatą za każdym razem, gdy poprosi on o pomoc przy pracach domowych. Dziecko chce poczuć własną siłę i wygrać taką walkę, gdyż uważa, że dzięki temu będzie mocniej czuło własną wartość. Oczywiście, nie potrafi powiedzieć o swoich potrzebach wprost, lecz dzięki analizie jego zachowania możemy określić, co stara się osiągnąć.

Dzieci dążące do osiągnięcia mylnie rozumianych celów wyzwalają negatywne emocje, lecz godzą się z tym. Stosując taktykę prób i błędów, odkrywają w końcu metodę, która działa, i choć może nie jest tą wymarzoną, to jest lepsza niż nic.

Występują cztery mylnie rozumiane cele i mają one charakter progresywny – dążenie do realizacji każdego z nich prowadzi do następnego. Oto w skrócie, na czym one polegają:

1. **Nadmierna uwaga**. Dziecko marudzi, przeszkadza, przerywa, przytula się, udaje bezradne, by zwrócić na siebie uwagę rodziców i poprzez tego typu negatywne zachowania zaspokoić poczucie przynależności.
2. **Negatywne dowartościowanie**. Dziecko prowokuje rodzica do sprzeczki, w której mogłoby wygrać i w ten sposób

dowartościować się.

3. **Zemsta**. Dziecko dochodzi do wniosku, że nie może zaspokoić potrzeb przynależności i znaczenia, więc stara się odegrać na rodzicach na płaszczyźnie fizycznej bądź emocjonalnej.
4. **Izolacja**. Poniósłszy porażkę przy realizacji wszystkich celów, dziecko daje za wygraną i chce być samo.

W dalszej części rozdziału omówię szczegółowo każdy z tych sposobów i przedstawię metody radzenia sobie z nimi. Najpierw jednak prześledźmy, w jaki sposób tego typu zachowania powstają.

Będziemy musieli przy tym pogrzebać nieco głębiej.

Głębsze przyczyny problemu

Wzorce zachowań służących realizacji mylnie rozumianego celu nie pojawiają się znikąd, lecz są tworzone wraz z upływem czasu.

Na przykład Arek nie urodził się już jako przyszły upierdliwy przedszkolak, lecz dzięki metodzie prób i błędów nauczył się, że im częściej będzie nagabywał swojego zajętego tatę, tym więcej czasu ten mu poświęci, nawet jeśli to będą piętnastosekundowe momenty między rozmowami telefonicznymi i odbieraniem e-maili.

W przypadku Arka mylnie rozumianym celem jest wymaganie zwracania na niego nadmiernej uwagi. Choć tata jest w pobliżu cały dzień i jest relatywnie dostępny, Arek wymaga, by poświęcał mu coraz więcej czasu.

Dlaczego? Paweł zadaje sobie nieustannie to pytanie: „Jestem z Arkiem codziennie przez cały czas. Dlaczego chce on, bym poświęcał mu jeszcze

więcej uwagi?”. Zachowania związane z realizacją mylnie rozumianego celu zależą od wielu przyczyn: może to być temperament chłopca, jego nawyki, a także, co bardzo istotne, to, jak Paweł reaguje na jego żądania poświęcenia mu uwagi.

Bardzo ważne jest zrozumienie, w jaki sposób kształtują się negatywne zachowania służące realizacji mylnie rozumianych celów. Jeśli będziemy znali ich pierwotną przyczynę, to możemy znaleźć środki zaradcze.

Z psychologii adlerowskiej wynika, że każde zachowanie ma jakiś cel. Dzieci czują motywację do zachowywania się w określony sposób, gdyż dzięki metodzie prób i błędów wiedzą, że przynosi to określony skutek. By dowiedzieć się, co kryje się za zachowaniem Arka, musimy po prostu przeanalizować, jakie towarzyszą mu reakcje otaczających go osób – poznamy wtedy jego cel. Jak można zauważyć, Paweł prawie zawsze spełnia żądania

Arka i jednocześnie koncentruje się wyłącznie na nim. Wygląda na to, że chłopiec bez trudu osiąga swój cel! To samo dotyczy innych przypadków – dzieci uczą się, jak skłonić nas do pożądanej reakcji, nawet jeśli używają do tego negatywnych sposobów. Chcą, byśmy zwracali na nie uwagę, chcą czuć, że mogą podejmować decyzje, pragną się zemścić lub też chcą, by dano im spokój.

U Arka negatywne zachowanie służące realizacji mylnie rozumianego celu polega na tym, że staje się on marudny, by tata zwracał na niego większą uwagę. Nie potrafi zdać sobie sprawy, że tak naprawdę chodzi mu o czas, który ma jakość (w przeciwieństwie do negatywnej uwagi). Nie jest wystarczająco dojrzały, by powiedzieć: „Tato, wiem, że ciągle jesteś w domu, lecz nieustannie coś robisz i jesteś zajęty. Chcę, byśmy spędzili razem trochę czasu, gdy nie rozmawiasz przez telefon lub nie siedzisz przed komputerem!”. Jednak zamiast tego Arek myśli: „Jeśli poproszę tatę, by zapiął mi koszulę, to zwróci na mnie uwagę!” i ubiera to w następujące słowa: „Tato, nie mogę zapiąć guzików!”. Poirytowany

Paweł podchodzi do Arka, zapina mu bluzkę i wraca do pracy, a chłopiec osiągnął cel – jego taktyka się sprawdziła, powtórzy więc takie zachowanie w przyszłości.

Zachowania tego typu mają charakter progresywny, więc jeśli rodzice nie będą im przeciwdziałać lub reagować w negatywny sposób, na przykład

karząc dziecko, każde z nich doprowadzi do kolejnego. Jeśli zatem Arek chce, by poświęcano mu uwagę i potrzeba ta nie będzie pozytywnie zaspokajana, to prawdopodobnie wybierze kolejny sposób, czyli manifestowanie decyzyjności.

Jeżeli zachowania z tym związane będą powodowały karanie go, to zapragnie zemścić się na rodzicach, gdyż poczuje nowe pragnienie – wyrównania rachunków. Jeśli zaś Paweł nadal będzie go karał, Arek może w końcu dojść do wniosku, że nie ma najmniejszej możliwości zaspokojenia potrzeb przynależności oraz znaczenia; podda się i zacznie się izolować.

Diagnozowanie mylnie pojmowanego celu

Określenie, z jakim mylnie pojmowanym celem masz do czynienia, wymaga nieco detektywistycznej pracy. Na początek przeanalizuj swoje reakcje. Co czujesz, gdy wystąpi niepożądane zachowanie? Co zazwyczaj w takich sytuacjach robisz? Potem przyjrzyj się, co robi dziecko w wyniku twojej reakcji. Jak się ono wówczas zachowuje? Gdy już to wszystko będziesz wiedział, skorzystaj z poniższej tabeli, która pomoże ci określić mylnie rozumiany cel twojego dziecka[1].

Mylnie rozumiany cel	Typowe zachowania	Reakcja rodzica	Reakcja dziecka
Nadmierna uwaga.	Przerywanie, czepianie się ubrania, marudzenie, bezradność.	Irytacja. Możliwa reprymenda lub poddanie się woli dziecka.	Na początku jest zadowolone (krótko), jednak niedługo zachowania związane z próbami zwrócenia na siebie uwagi pojawiają się ponownie.
Negatywne dowartościowanie.	Odmowa współpracy, pyskowanie, wpadanie w histerię, marudzenie, negocjowanie.	Gniew, poczucie, że jest się prowokowanym. Bardzo możliwe jest zaangażowanie się w sprzeczkę, podnoszenie głosu, reprymenda bądź ukaranie dziecka.	Również podnosi głos i eskaluje napięcie, gdy rodzic krzyczy na nie. Nie ulega.
Zemsta.	Wyrządzanie krzywdy fizycznej i emocjonalnej.	Poczucie zranienia i zaskoczenia. Dziecko może zostać ukarane.	Przy kolejnej okazji jeszcze bardziej negatywne zachowanie. Eskalacja napięcia.
Izolacja.	Poddanie się, wycofanie.	Poczucie desperacji i zniechęcenia z powodu utraty kontaktu z dzieckiem. Możliwość ustąpienia lub dalszego karania dziecka.	Poddanie się. Udawanie obojętności lub bezradności. Izolowanie się od rodziców.

Analizując daną sytuację, powinieneś oczywiście patrzeć na jej kontekst. Jeśli wlewasz sobie mleko do szklanki, a córka poprosi cię, byś i jej nalał, to nie jest to przypadek wymagania przez nią nadmiernej uwagi – dziecko chce po prostu napić się mleka i jest to jak najbardziej racjonalne, gdyż trzymasz już karton w ręku.

Gdybyś jednak rozmawiał przez telefon, a mleko stałoby w lodówce, to prośba o jego nalanie do szklanki byłaby najprawdopodobniej próbą wyegzekwowania od ciebie nadmiernej uwagi.

Możesz to zachowanie tak zakwalifikować, gdyż w jego efekcie czujesz się poirytowany i mówisz na przykład: „Czy nie widzisz, że rozmawiam?”. Jeśli twój syn jest bardzo przylepny, kiedy choruje, to również nie jest przypadek wymagania nadmiernej uwagi. Kiedy jednak jest zupełnie zdrowy, lecz cały czas domaga się brania go na ręce i ciągle czegoś chce, w efekcie czego jesteś mocno poirytowany, to prawdopodobnie właśnie z tym masz do czynienia – wiesz o tym, analizując swoje odczucia. Wymaganie nadmiernej uwagi zawsze oznacza przekroczenie granic zdrowego rozsądku w danej sytuacji.

Siedmiolatka, która nie chce jeść groszku, bo staje jej w gardle, nie robi tego, gdyż poszukuje sposobu dowartościowania się. Jeśli jednak każdego

wieczoru musisz namawiać ją, by cokolwiek zjadła, bez względu na to, co proponujesz, to być może właśnie w ten sposób chce ona pokazać, kto tu rządzi. Podobnie jest z trzylatkiem, który dostaje histerii w ósmym odwiedzonym dzisiaj sklepie – to normalna reakcja, a nie walka o dominację.

Jeśli jednak to samo dziecko awanturuje się zawsze, gdy coś idzie nie po jego myśli, może to być oznaką walki o dowartościowanie.

Jeżeli twój trzylatek nagle zaczyna bić dzieci na placu zabaw lub rzucać klockami, to raczej nie chodzi mu o zemstę. Po prostu przechodzi przez typową, aczkolwiek trudną fazę rozwoju. Jeśli jednak jedenastolatek wrzuci twój telefon do zlewu pełnego brudnych naczyń, to chce się za coś zemścić.

Kiedy uczeń szóstej klasy nagle chce być sam, nie znaczy to, że izoluje się od rodziców, lecz jedynie to, że nie jest już małym chłopcem. Z drugiej jednak strony ośmiolatka, która zamyka się w pokoju i nie chce nawiązać żadnego kontaktu z otoczeniem przez dni lub tygodnie, może być przypadkiem izolowania się.

Gdy już zdiagnozujesz, jaki jest mylnie rozumiany cel, musisz zastosować środki zaradcze tak szybko, jak to tylko możliwe.

Twoje dziecko chce coś osiągnąć i jego zachowanie nie jest przypadkowe – kryje się za nim realny problem. Jeśli nie odkryjesz, na czym on polega i nie zaczniesz mu przeciwdziałać, sytuacja może jeszcze się pogorszyć. Do ciebie należy upewnienie się, czy twoje dziecko ma zaspokojone potrzeby przynależności i znaczenia oraz rozwiązanie problemu.

W przypadku każdego mylnie rozumianego celu istnieją krótko- i długoterminowe strategie, których zadaniem jest rozwiązanie problemu i zapobieżenie przyszłej jego eskalacji. Przede wszystkim musisz zdawać sobie sprawę, że jeśli dane niepożądane zachowanie jest kontynuowane, to jest w tym i twoja zasługa.

Dlatego, by położyć mu kres, musisz postąpić wbrew instynktowi, zupełnie inaczej niż zazwyczaj byś się zachował. Pamiętaj, że dziecko realizuje swoje cele dzięki twoim reakcjom, więc tylko próbując czegoś zupełnie innego, będziesz mógł uzyskać oczekiwane efekty.

Szczegółowa analiza sytuacji pomoże ci w zastosowaniu przedstawionych dotychczas narzędzi oraz pięciu kolejnych, które omawiam w tym rozdziale. Dzięki temu będziesz mógł pomóc dziecku zrozumieć, że może ono zaspokoić potrzebę znaczenia i dowartościować się bez negatywnych zachowań. Poniżej omówię po kolei wszystkie mylnie rozumiane cele. Rozpoczniemy od pierwszego z nich: potrzeby nadmiernej uwagi.

Mylnie rozumiany cel nr 1: nadmierna uwaga

Ten pierwszy mylnie rozumiany cel, który rozpoczyna najczęściej eskalację niepożądanych zachowań, pojawia się u dzieci w wielu rodzinach. Nawet jeśli czujemy, że poświęcamy im dużo uwagi, one chcą jej jeszcze więcej. Jako ci, którzy byli zbyt zajęci, aby każdemu dziecku poświęcać indywidualnie czas, możemy mieć wyrzuty sumienia, jednak tak czy inaczej istnieje problem, który należy rozwiązać.

Historia Arka to oczywiście wymaganie nadmiernej uwagi.

Typowe zachowania w takiej sytuacji to przerywanie, marudzenie, czepianie się ubrania, bezradność czy nieustanne domaganie się czegoś („Mamusiu, upadł mi kubek, czy mogłabyś go podnieść?”). Dwulatek może wciąż wymagać, byś się z nim bawił, brał go na ręce lub niepotrzebnie pomagał przy posługiwaniu się łyżką. Dwunastolatka może przerywać ci, gdy rozmawiasz, prosić o pomoc w rozwiązywaniu zadań matematycznych, z którymi, jak wiesz, sama daje sobie doskonale radę, lub też na wszystko narzekać.

Oczywiście, wiele dzieci zachowuje się w ten sposób od czasu do czasu. Czy jednak w każdym takim przypadku chodzi o wymaganie nadmiernej uwagi? Tak, jeśli dane negatywne zachowanie ma charakter powtarzalny. Także wówczas, gdy:

1. W jego efekcie czujesz się poirytowany.
2. Dziecko jest przez pewien czas zadowolone, a potem znowu stara się zwrócić na siebie twoją uwagę.

Niech za przykład posłuży przypadek Arka. Chłopiec doprowadził do tego, że Paweł robił wszystko, co się dało, a chodziło przecież tylko o

pojechanie do przedszkola. Wyjście z domu zabrało dwa razy tyle czasu, ile było potrzeba, ponadto Paweł był nieustannie zaabsorbowany Arkiem. I godził się na to – zrobiłby wszystko, byle tylko wreszcie ruszyć z domu. Synek zachowuje się podobnie w drodze do przedszkola, a potem przez cały dzień.

Dlaczego? Dlatego, że to działa!

By wyeliminować problem związany z wymaganiem nadmiernej uwagi, potrzebna ci jest metoda, która działa w trakcie niepożądanego zachowania, oraz taka, która eliminowałaby je w długim terminie. Jedynym sposobem, aby radzić sobie na bieżąco, jest uniemożliwienie dziecku realizacji celu – ignorowanie wszelkich prób, mających wywołać twoją reakcję. Tę technikę omawiam bardziej szczegółowo przy prezentacji kolejnego narzędzia.

Najlepszą metodą permanentnego likwidowania tego typu zachowań jest oczywiście Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy. Postaraj się w ciągu dnia zaspokoić u dziecka potrzebę pozytywnego kontaktu, by nie musiało uciekać się do niepożądanego postępowania.

Pomóc może także regularne stosowanie Zachęcania i techniki, którą nazywam Obfitością uwagi, czyli narzędzia nr 14.

Ważne jest, byś w przypadku tego typu zachowań działał dwutorowo: reagował na bieżąco oraz stosował metody eliminujące je w sposób trwały. Jeśli wykorzystasz tylko doraźne środki i zaniedbasz okazywania dziecku pozytywnej uwagi, zacznie ono o nią walczyć w sposób negatywny, nastąpi eskalacja niepożądanych zachowań, która może doprowadzić do prób realizacji kolejnego mylnie rozumianego celu, czyli negatywnego dowartościowania.

Pamiętaj, że każde dziecko, bez względu na wiek czy usposobienie, chce mieć zaspokojone potrzeby przynależności i znaczenia.

Jeśli mu to zapewnisz, wiele niepożądanych zachowań, nie tylko tych związanych z próbami realizacji mylnie rozumianych celów, po prostu zniknie.

NARZĘDZIE nr 13

Ignorowanie wymagań nadmiernej uwagi

Wyjaśnienie

Radzenie sobie z niepożądanymi zachowaniami, związanymi z próbą realizacji mylnie rozumianego celu, jakim jest nadmierna uwaga, polega po prostu na ich ignorowaniu, bez względu na to, czy chodzi o domaganie się pomocy w czymś, z czym dziecko może poradzić sobie samo, czy też o nieustanne przeszkadza nie, gdy musisz skoncentrować się na pracy. Jednak łatwiej jest o tym pisać, niż zastosować to w praktyce. Opisywane narzędzie pomoże ci w tym.

Oto, co należy zrobić:

1. Uprzedź dziecko z góry, jak masz zamiar postępować, biorąc pod uwagę jego wiek i dojrzałość. Możesz wykorzystać narzędzie Decyduj, co ty zrobisz i kontrolować swoje reakcje na zachowania dziecka. Powiedz mu: „Bardzo mnie męczy, gdy zwracasz się do mnie tym marudnym głosem. Jeśli chcesz, bym słuchał, mów normalnie". Lub też: „Gdy gotuję obiad, nie mam czasu, by się z tobą bawić. Nie wymagaj wtedy tego ode mnie, bo i tak nie odejdę od kuchni".
2. Ucz dziecko właściwych zachowań. Pomóż mu zrozumieć, co jest przez ciebie akceptowane. Przy pomocy odgrywania ról przećwicz różnicę między normalnym a marudnym głosem. Możesz także zaproponować: „Jeśli chcesz być blisko mnie, możesz przynieść do kuchni swoje zabawki lub pomóc mi przygotować jedzenie".
3. Bądź konsekwentny. Jest bardzo istotne, byś całkowicie ignorował próby dziecka, mające na celu zwrócenie na nie nadmiernej uwagi. Oznacza to, że nawet zwykłe: „Pamiętasz, co ci mówiłem?" jest objawem zainteresowania z twojej strony i etapem wiodącym do pożądanego przez nie celu.

Równolegle do ignorowania wymagań nadmiernej uwagi powinieneś stosować Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy, by zaspokoić potrzebę przynależności u dziecka. Jeśli tego nie zrobisz, negatywne zachowania raczej nie znikną i dodatkowo mogą pojawić się nowe problemy.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Gdy jesteś pewien, że dziecko realizuje mylnie rozumiany cel nadmiernej uwagi.
- Gdy dziecko nieustannie zadręcza cię, byś zwracał na nie uwagę i wykorzystuje do tego negatywne zachowania.
- Tylko razem z Czasem dla Umysłu, Ciała i Duszy oraz innymi pozytywnie wpływającymi na dziecko narzędziami.
- Tylko wówczas, gdy wcześniej powiedziałeś dziecku, co masz zamiar zrobić.

Dlaczego to działa?

Kiedy dziecko dąży do mylnie rozumianego celu nadmiernej uwagi, akceptuje fakt, że może go osiągnąć dzięki negatywnym zachowaniom. Za każdym razem, gdy reagujesz, mówiąc na przykład

„Nie zachowuj się jak dzieciuch”, otrzymuje ono nagrodę w postaci twojej uwagi, co gwarantuje, że będzie postępowało podobnie w przyszłości.

Jedynym sposobem przeciwdziałania takim zachowaniom jest ignorowanie ich, gdyż jeśli zrobisz cokolwiek, dziecko osiągnie swój cel.

To narzędzie przynosi efekty tylko wówczas, gdy równolegle stosujesz Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy oraz inne metody, które w pozytywny sposób zaspokajają potrzeby przynależności i znaczenia. Każde dziecko tego pragnie i będzie do tego dążyło w taki czy inny sposób. Twoim zadaniem jest sprawić, by był on akceptowalny.

Gdy dziecko zobaczy, że nie reagujesz na jego próby zwrócenia na siebie uwagi i jednocześnie będzie miało tę potrzebę zaspokajaną w pozytywny sposób, dojdzie do wniosku, że nie ma sensu dłużej marudzić, stękać, czy zachowywać się bezradnie.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Ważne jest, byś wcześniej uprzedził dziecko, jak masz zamiar reagować (lub też nie reagować) na jego zachowanie. W przeciwnym razie odbierze ono twoje postępowanie jako karę. Wybierz spokojny moment, by mu o tym powiedzieć.
- Jeśli dziecko nadal jest marudne, mimo że ignorujesz jego próby zwrócenia na siebie uwagi, bądź konsekwentny. Jeśli ulegniesz, to wyślesz sygnał, że powtarzanie negatywnego zachowania się opłaca. Nie poddawaj się, nawet jeśli dziecko dostanie histerii. W dalszej części książki nauczę cię, jak sobie z tym radzić.
- Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy jest twoim najlepszym przyjacielem. Poświęć dziecku czas dwa razy w ciągu dnia przez dziesięć minut. Pamiętaj, że jeśli ignorujesz jego niepożądane zachowania, musisz dostarczać mu wiele pozytywnego wsparcia, by koszyk na uwagę był wypełniony po brzegi.
- Czas na trening to znakomite narzędzie, by nauczyć dziecko, w jakiej sytuacji może ci przeszkadzać, lub też by przećwiczyć z nim wykonywanie czynności, w przypadku których najczęściej prosi o pomoc. Jeśli uważasz, że samo może sobie poradzić, pomóż mu, by tak rzeczywiście się stało.
- Wykorzystuj w ciągu dnia Zachęcanie, by w ciągły sposób zaspokajać potrzeby przynależności i znaczenia.

NARZĘDZIE nr 14

Obfitość uwagi

Wyjaśnienie

Aktywne zaspokajanie występującej u dziecka potrzeby, by zwracano na nie uwagę, jest najbardziej efektywną metodą radzenia sobie w dłuższej perspektywie z pierwszym mylnie rozumianym celem. Najlepiej służy temu Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy.

Mogą jednak pojawić się sytuacje, kiedy na przykład przychodzą goście lub musisz odebrać ważny telefon, w których naprawdę potrzebujesz czasu dla siebie i nie możesz reagować na negatywne zachowania dziecka.

Radzeniu sobie z tym problemem służy narzędzie, które nazywam

Obfitością uwagi. Dzięki niemu napełniasz koszyk dziecka, zanim ktoś przyjdzie lub zanim zadzwoni telefon, więc jest mniej prawdopodobne, że będzie ono starało się w negatywny sposób pozyskać twoją uwagę.

Sposób jest prosty: zaplanuj Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy dziesięć lub piętnaście minut przed okresem, w którym nie będziesz mógł zająć się dzieckiem. Musisz sobie to zaplanować i nie zawsze będzie to łatwe, gdy akurat kończysz przygotowywać kolację dla gości lub przeglądasz notatki przed rozmową, lecz korzyści płynące z tego, że dziecko zachowuje się grzecznie, gdy ty jesteś zajęty, przeważają nad ewentualnymi niedogodnościami.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Gdy masz do załatwienia ważną sprawę, a dziecko, starając się pozyskać twoją uwagę, może ci przeszkadzać.
- Krótko przed okresem, gdy będziesz zajęty. Jeśli zastosujesz Obfitość uwagi znacznie wcześniej, jego skuteczność będzie mniejsza.

Dlaczego to działa?

Gdy mają przyjść do ciebie z wizytą inni dorośli, przygotowujesz wystawny posiłek lub borykasz się z formularzem podatkowym, dziecko wie, że nie zwracasz na nie uwagi, jednak nadal potrzebuje zaspokojenia poczucia przynależności, szczególnie jeśli i dla niego sytuacja jest stresująca (na przykład zapewne nie cieszy się z faktu, że na kolację przyjdzie twój szef).

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Jeśli masz kilkoro dzieci, najpierw zastosuj Obfitości uwagi w stosunku do tego, które najbardziej pozytywnie zareaguje na to narzędzie, a na końcu w stosunku do tego, które może sprawiać największe kłopoty.
- Jeśli to możliwe, najlepiej jest, kiedy narzędzie to wykorzystywane jest przez oboje rodziców.

Ponowna wizyta u Arka

Paweł przeczytał ten rozdział i jest gotowy do wyeliminowania niepożądanych zachowań Arka, związanych z nadmierną chęcią zwrócenia na siebie uwagi. Oto jak mógłby wyglądać opisany wcześniej poranek.

Arek dzisiaj idzie do przedszkola. Gdy jest już umyty i ubrany, Paweł jak zwykle ogłasza:

– No, stary, czas na Naszą Chwilę. Mamy dziesięć minut, co chciałbyś robić?

Arek biegnie po swój zestaw zwierzątek. Ostatnio jego ulubioną zabawą jest robienie zwierząt z ciastoliny, które następnie ze sobą walczą. Paweł włącza minutnik i sam zaczyna lepić niebieską żyrafę, szczególnie fajną, jeśli chodzi o przyszłą bitwę.

Gdy czas się kończy, tata i Arek ścigają się, kto pierwszy przed śniadaniem zbierze rzeczy potrzebne do wyjścia. Postępują zgodnie z ustalonymi zasadami Rutyny Kiedy – to… Paweł, który lubi punktualność, zaplanował wystarczającą ilość czasu, by mogli zjeść i przygotować się do wyjścia, lecz jak wiadomo, guzdranie się może popsuć nawet najdoskonalszy plan.

Arek nie może poradzić sobie ze sznurowadłami.

– Czy pomożesz mi zawiązać buty? – pyta ojca.

Paweł uprzedził wcześniej syna, że nie będzie mu pomagał w sprawach, w których sam może sobie poradzić, zostaje więc w kuchni. Myje naczynia i przygotowuje dokumenty, które musi zabrać do biura.

Po chwili wchodzi Arek z niezawiązanymi butami.

– Tato, zawiąż mi sznurówki – domaga się.

Paweł wychodzi z kuchni, wiedząc, że syn pójdzie za nim. Nie zwracając na niego uwagi, bierze torbę, zakłada kurtkę i idzie do samochodu. Stawia pojemniki ze śmieciami na krawężniku, kładzie swoje rzeczy na siedzeniu dla pasażera i otwiera Arkowi drzwi. Potem wraca do domu. Okazuje się, że jak za dotknięciem różdżki buty syna są zasznurowane.

– W porządku, Arku, czas się zbierać. Chcesz w samochodzie słuchać płyty, czy czytać książkę? – pyta Paweł, idąc za ciosem.

– Wolę posłuchać płyty – mówi Arek i idzie do drzwi.

– Nie ma sprawy – godzi się tata, wiedząc, że w samochodzie Arek ma zapas płyt CD.

Już na podjeździe do garażu Arek nagle wpada w panikę.

– Zapomniałem Dina!

– Przykro mi, ale miałeś czas przed śniadaniem, by zebrać swoje rzeczy. Z Dinem spotkasz się po powrocie do domu. – Na szczęście Paweł wcześniej wyjaśnił synowi, jakie będą Naturalne konsekwencje zapominalstwa, więc chociaż Arek marudzi, nic już się nie da zrobić.

Po południu Arek jak zwykle bawi się pod opieką niani, a Paweł pracuje w domu. W pewnym momencie niania odbiera jednak telefon i, niestety, musi wyjść. Nie byłoby problemu, gdyby nie to, że za pół godziny Paweł musi odebrać ważny telefon. Wie, że cierpliwość klientów, jeśli chodzi o wtrącanie się czterolatka, ma swoje granice. Dlatego też decyduje się poświęcić piętnaście minut jeszcze przed tą ważną rozmową na zastosowanie Obfitości uwagi, by zaspokoić potrzeby syna. Mówi synowi, że później będzie ignorował wszelkie próby przeszkadzania mu:

– Arku, muszę przez pewien czas rozmawiać przez telefon.

Jeśli będziesz mi przerywał, nie zareaguję – to bardzo ważna rozmowa. – Potem pomaga synowi znaleźć kilka jego ulubionych zabawek, by mógł cicho pobawić się w pobliżu.

Na szczęście, cała rozmowa przebiegła w zasadzie bez problemów, poza jedną małą próbą przeszkadzania, którą udało mu się zignorować. Pomogło to, że omówił z synem zasady zachowywania się, gdy rozmawia, i w jakich przypadkach wolno mu przerywać. Po skończonej rozmowie Paweł stosuje słowa zachęty:

– Cieszę się, że byłeś tak cierpliwy. Dzięki temu mogłem się skoncentrować i załatwiłem ważną sprawę!

Arek od czasu do czasu jeszcze domaga się, by Paweł poświęcał mu uwagę, gdy ten nie ma na to czasu, lecz nieustanne przeszkadzanie zniknęło. Obaj są teraz znacznie bardziej zadowoleni.

Dążenie dziecka do tego, by rodzic zwracał na nie nadmierną uwagę, jest wskazówką, że potrzeba przynależności nie została u niego zaspokojona w wystarczającym stopniu. Efektem tego jest negatywne zachowanie. Gdy będziesz starał się je wyeliminować, musisz jednocześnie dbać, by potrzebę tę zaspokajać. Jeśli zaniedbasz wykorzystywania przy tym Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy oraz innych narzędzi dających poczucie zaspokojenia potrzeb przynależności i znaczenia, dziecko nie będzie czuło się spełnione jako członek twojej rodziny i może zacząć dążyć do kolejnego mylnie rozumianego celu, czyli negatywnego dowartościowania.

Mininarzędzie: Unikanie świadczenia specjalnych usług

Powszechnie występującym typem zachowania, związanym z próbami zwracania przez dziecko na siebie uwagi, jest coś, co nazywam specjalną usługą. Polega to na nieustannym domaganiu się, byś pomagał mu w czymś, co jak doskonale wiesz, potrafi zrobić samo. Bez względu jednak na to, czy chodzi o rozwiązanie prostego zadania matematycznego, czy posmarowanie grzanki dżemem, jest to niepożądane zachowanie i trzeba je wyeliminować.

Domagając się specjalnej usługi, dziecko albo nieświadomie stara się pozyskać naszą uwagę, nieustannie nas w coś angażując, albo chce poczuć się dowartościowane i w tym celu próbuje nami manipulować. I nie chodzi tu o prośbę czterolatka, który nie może dosięgnąć półki i chce, byś dał mu pudełko z płatkami (choć i ten problem możesz rozwiązać, stosując Kontrolę otoczenia). Ze specjalną usługą masz do czynienia, gdy wiesz, że dziecko jest w stanie zrobić coś samodzielnie, jednak wciąż domaga się twojej pomocy i jesteś z tego powodu poirytowany.

I choć możesz czuć pokusę, by zapiąć bluzę dziecka i dzięki temu się nie spóźnić, ważne jest byś dla jego dobra unikał świadczenia specjalnych usług.

Oto, co możesz powiedzieć (mówiąc w jak najbardziej spokojny sposób), gdy następnym razem dziecko będzie domagało się specjalnej usługi:

– Sam sobie z tym poradź. Wiem doskonale, że potrafi sz.

– Jesteś coraz doroślejszy i jestem przekonany, że sam dasz sobie radę.

Gdy już to powiesz, odejdź, by uniknąć słuchania marudzenia i jęczenia. Dzięki takiemu postępowaniu twoje dzieci wkrótce staną się bardziej samodzielne.

Mylnie rozumiany cel nr 2: negatywne dowartościowanie

Marta zawsze była takim słodkim dzieckiem. Pewnie, że jednocześnie miała ikrę i nie wahała się mówić otwarcie, lecz matka i córka miały ze sobą dobre relacje.

Ostatnio jednak Renata zaczęła się zastanawiać, czy okropne zachowania charakterystyczne dla nastolatek pojawiają się tak wcześnie. Choć Marta ma zaledwie dziesięć lat, sprzeciwia się wszystkiemu, o co mama ją prosi.

– Czas, żebyś zaczęła się pakować na obóz harcerski. Będziesz potrzebowała kanapek, wody, kompasu i mapy. Chyba powinnaś zabrać też zapasowe skarpetki, bo jest mokro. No, bierz się do dzieła!

– Sama wiem, co mam zabrać. Nie jestem już dzieckiem! – odpowiada gniewnie córka i wybiega z pokoju.

Kiedy indziej Renata każe Marcie oddać pilota, gdyż czas, w którym mogła oglądać tego dnia telewizję, dobiegł końca.

– Nie, jeszcze nie skończyłam oglądać programu! – krzyczy

Marta na cały dom i by podkreślić wagę tych słów, siada na pilocie.

O tym, by córka w czymkolwiek pomogła, należy zapomnieć.

– Marto, zajmij się upranymi rzeczami. I nie składaj ręczników tak nierówno, jak poprzednim razem, gdyż były bardzo pogniecione – mówi

mama.

– Dlaczego akurat ja muszę to robić? Jasiek nigdy nie pomaga w domu – słyszy odpowiedź córki. Jakiekolwiek dalsze prośby są całkowicie ignorowane.

Renata nienawidzi kłótni, lecz daje się wciągnąć w sprzeczkę przy każdej takiej okazji, a nawet używa siły fizycznej, by zabrać córce pilota. Sytuacja ciągle się pogarsza i zazwyczaj wymiana zdań kończy się obrazą i trzaskiem zamykanych drzwi.

Marta była takim słodkim dzieckiem, lecz teraz drastycznie się to zmieniło i Renata zastanawia się, czy jeszcze kiedykolwiek będzie cieszyła się z przebywania z córką.

Jestem pewna, że wiesz, o co chodzi. Marta jest znakomitym przykładem dziecka, które błędnie uważa, iż może zaspokoić potrzebę znaczenia, rozpoczynając sprzeczkę. Ten mylnie rozumiany cel nazywam negatywnym dowartościowaniem. Do charakterystycznych objawów, związanych z dążeniem do niego, można zaliczyć wpadanie w histerię, pyskowanie, wywracanie oczami, ignorowanie tego, co mówią rodzice lub robienie czegoś zupełnie przeciwnego.

Marta zachowuje się tak, gdyż nie może zaspokoić potrzeby znaczenia w pozytywny sposób. Potrzebuje większej samodzielności i chce, by to ona mogła podejmować decyzje. Renata oczywiście tylko zaognia sytuację, wydając Marcie polecenia i starając się nią rządzić. Zbyt częste funkcjonowanie w stanie ego Rodzica może zirytować każdego i prawie zawsze prowadzi do zachowań, mających na celu zdobycie większej decyzyjności. Niemniej jednak Marta zachowuje się w sposób negatywny i to powinno się zmienić.

Niepożądane zachowania mogą być objawem realizowania mylnie rozumianego celu, którym jest negatywne dowartościowanie, jeśli:

1. Występują często, powtarzają się.
2. W ich efekcie jesteś zły, czujesz się sprowokowany.

3. Gdy udzielasz reprymendy, następuje eskalacja, dziecko podnosi głos i sprzeczka staje się coraz bardziej zażarta.

Zachowania tego typu oznaczają, że potrzeba znaczenia jest u dziecka w znacznym stopniu niezaspokojona. Pewnie zbyt często funkcjonujesz w stanie ego Rodzica – rozkazujesz i kontrolujesz wszystko, pozbawiając dziecko poczucia niezależności. Może być też tak, że jest ono gotowe, by podejmować więcej samodzielnych decyzji, lecz ty jeszcze nie dostrzegłeś, że jest ono coraz dojrzalsze (być może dlatego, że histeryzujący pięciolatek zachowuje się jak dziecko dwuletnie). Bez względu jednak na to, jakie są przyczyny takiej sytuacji, możesz wiele zrobić, by jej zaradzić.

W momencie, gdy dziecko zachowuje się w niepożądany sposób, musisz zadbać, by nie otrzymało, jak zazwyczaj przy tej okazji, zastrzyku siły. Kiedy histeryzuje lub pyskuje, po prostu odejdź, nie kłóć się, nie dyskutuj, a nawet nie słuchaj. Biorąc czynny udział w sprzeczce, tylko wspierasz dziecko w nietrafionych próbach zaspokajania poczucia znaczenia.

Jeśli sprzeczki mają inną przyczynę, radź sobie z nimi przy pomocy takich narzędzi, jak różne rodzaje Konsekwencji, Kiedy

– to… i Rutyna Kiedy – to… Narzędzia przedstawione w dalszej części tego rozdziału, czyli Zaproszenie do współpracy, Wycofanie się z konfliktu i konstrukcja Czuję się…, dadzą ci dodatkowe możliwości.

By na stałe wyeliminować dążenie do negatywnego dowartościowania, powinieneś skoncentrować się przede wszystkim na zaspokajaniu potrzeby znaczenia przy pomocy takich narzędzi, jak Czas na trening, Zachęcanie i Dokonywanie wyboru. Ogranicz czas funkcjonowania w stanie ego Rodzica i zmniejsz zakres kontroli nad dzieckiem. Podobnie jak w przypadku pierwszego mylnie rozumianego celu, czyli nadmiernej uwagi, jeśli nie starasz się wyeliminować przyczyn problemu, lecz walczysz jedynie z jego objawami, dziecko zacznie dążyć do kolejnego negatywnego celu, czyli zemsty.

Wielu rodziców próbuje eliminować negatywne zachowania, związane z próbami zaspokojenia potrzeby znaczenia, przy pomocy kar. Zaznaczałam już wielokrotnie, że karanie nie jest efektywne, lecz w omawianej sytuacji może być ono szczególnie szkodliwe. Jeśli karzesz dziecko dążące w niepożądany sposób do większej niezależności, to problem tylko się

pogłębia. Szybko przekształca się on w toksyczną spiralę zemsty, o czym będę szczegółowo mówić w dalszej części tego rozdziału.

NARZĘDZIE nr 15

Zaproszenie do współpracy

Wyjaśnienie

Zaproszenie do współpracy jest aktywnym sposobem unikania uczestniczenia w sprzeczkach z dziećmi. Wykorzystując to narzędzie, starasz się tak dobrać ton głosu i słowa, by pokazać, że szanujesz daną osobę, a nie że czegoś od niej wymagasz. Zamiast w apodyktyczny sposób rządzić wszystkimi dookoła, staraj się komunikować w inny sposób, na przykład: „Bardzo bym się ucieszył, gdybyś mi pomogła sprzątnąć w kuchni” lub „Powiedz mi, jak chcesz to zrobić?”. Tego typu forma komunikowania się umożliwia dziecku wykonanie danej pracy i jednocześnie może ono zachować dla siebie szacunek, gdyż nie czuje, że się nim rządzi.

Dzięki temu praca jest robiona, dziecko pomaga na własnych warunkach, a jego poczucie znaczenia nie zostaje nadszarpnięte.

Oto inne przykłady zwrotów, które możesz zastosować:

– Musimy rozpakować sprzęt biwakowy przed kolacją. Byłoby wspaniale, gdybyś nam pomógł!

– Tata wygląda na naprawdę zmęczonego pracą w ogródku.

Na pewno by się ucieszył, gdybyś mu pomógł.

– Mam tak dużo pracy, by wszystko przygotować, zanim przyjdą goście. Bardzo byś mi pomogła, gdybyś dopilnowała, by twoi bracia ubrali się i wyglądali porządnie.

– Słuchajcie chłopaki, w sobotę sprzątam garaż. Gdybyście mogli pomóc, poszłoby to o wiele szybciej.

Zastanów się, o jaką pomoc prosisz dziecko. Uszereguj pod względem ważności swoje wymagania – nikt bowiem nie lubi być traktowany jak domowy niewolnik. Jeśli nieustannie żądasz od dziecka, by wykonywało drobne polecenia („Przynieś mi szklankę herbaty, bo nie chce mi się wstać z kanapy" lub też „Czy możesz przynieść mi okulary z góry?"), coś, co możesz zrobić sam, to będzie ono mniej skłonne do pomocy przy trudniejszych pracach. Postaraj się, by to, o co prosisz dziecko, było ważne dla ciebie i dla niego, a także zachęć je do pomocy i do pracy.

Nie ma nic złego w tym, jeśli wydasz od czasu dziecku polecenie, na przykład: „Czas wychodzić do szkoły, załóż szybko buty".

Powinieneś jednak zwracać uwagę, by nie wszystko, co mówisz, miało charakter rozkazu. Jeśli popracujesz nad tym, by zminimalizować wydawanie poleceń i w większym stopniu zapraszać do współpracy, będzie ci o wiele łatwiej uzyskać pomoc dziecka.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Zawsze, gdy prosisz dziecko, by coś zrobiło lub zaczęło się zachowywać w określony sposób.
- W sytuacjach, w których zazwyczaj wybuchają sprzeczki.

Dlaczego to działa?

Zaproszenie do współpracy jest efektywnym narzędziem, gdyż współgra z paradygmatem wzmacniania u dziecka poczucia własnej wartości. Nie możemy kontrolować drugiej osoby, lecz mamy wpływ na to, co sami robimy – słowa, jakich używamy, to, jak zwracamy się do dzieci i to, o co je prosimy.

Wykorzystując omawiane narzędzie, ograniczamy rozkazywanie, wydawanie poleceń i bycie w stanie ego Rodzica, a zamiast tego funkcjonujemy w stanie ego Dorosłego i zapraszamy dzieci do współpracy. Zmiana w tonie głosu i doborze słów może oznaczać różnicę między „Pewnie, mamo" a „Nie chcę tego robić!".

Pamiętaj, że stan ego Dorosłego zachęca do współpracy, zaś stan ego Rodzica jest często źródłem sprzeczek.

Starannie dobierając słowa (nie wspominając nawet o starannym doborze zadań), pokazujemy dzieciom, że szanujemy zarówno je, jak i ich czas. Dzięki temu będą mogły one zrozumieć, że nie traktujemy ich jak osobistych służących, że prosimy je o to, by przyjęły na siebie część odpowiedzialności związanej z pracami domowymi i że jesteśmy wdzięczni za ich wkład.

Gdy wszystkie te czynniki będą działały razem, pomoże to wyeliminować lub przynajmniej ograniczyć występujące często u dzieci zachowania, takie jak niegrzeczne odpowiadanie lub awanturowanie się.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Jeśli jesteś przyzwyczajony do wydawania dzieciom wielu poleceń, to nie rzucaj się od razu na głęboką wodę. Zacznij stosować to narzędzie (wcześniej poświęć czas i zastanów się, jakich sformułowań mógłbyś użyć), a wkrótce nabierzesz biegłości w jego wykorzystaniu i w funkcjonowaniu w stanie ego Dorosłego.
- Jeśli wykorzystujesz już tego rodzaju strategię, na przykład w pracy – przecież nie możesz nieustannie rozkazywać ludziom i oczekiwać, że będą cię ślepo słuchać, to wyobraź sobie, że dzieci są współpracownikami, których chcesz zachęcić do realizacji jakiegoś zadania.
- Nawet jeśli będziesz wykorzystywał to narzędzie w regularny sposób, to i tak od czasu do czasu napotkasz na opór. Jeśli tak, zastosuj Kiedy – to… lub inną pasującą do sytuacji strategię.

NARZĘDZIE nr 16

Wycofanie się z konfliktu

Wyjaśnienie

Przeciwdziałanie zachowaniom, mającym na celu negatywne dowartościowanie, wymaga całkowitego wyeliminowania korzyści, jakie mogłoby odnieść dziecko, gdybyś wdał się z nim w sprzeczkę lub dyskusję.

Przede wszystkim powiedz dziecku, że nie będziesz reagował w przypadku jego niepożądanego zachowania. Bądź konkretny.

Możesz na przykład powiedzieć: „Oczekuję, że będziemy ze sobą rozmawiać spokojnie i z szacunkiem. Gdy będziesz krzyczał, rozmowa się zakończy. Jeśli jednak się uspokoisz, jestem do dyspozycji".

Kiedy zauważysz, że dziecko w negatywny sposób chce zaspokoić potrzebę znaczenia (zorientujesz się choćby po narastającym gniewie i irytacji), wycofaj się – zacznij robić coś innego lub wyjdź z pokoju.

Przy kilku pierwszych próbach wykorzystania tego narzędzia dziecko może wpaść w histerię. Jeśli tak się wydarzy, zignoruj to. Dziecko może się awanturować, dopóki jednak nie jesteście w publicznym miejscu, nie zwracaj na to uwagi – jeśli to zrobisz, narzędzie straci efektywność.

Niektórzy rodzice mają wątpliwości i uważają, że ta strategia jest okrutna lub niegrzeczna. Pamiętaj jednak, że wycofujesz się z awantury, a nie odwracasz od dziecka. Gdy już się uspokoi i ochłonie, bądź gotów porozmawiać o tym, co zaszło, w spokojny, wyważony sposób. Jeśli okaże się to potrzebne, możesz postarać się w jakimś spokojnym momencie nauczyć dziecko właściwego zachowania.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Gdy trzeba przeciwdziałać negatywnym sposobom zaspokajania potrzeby znaczenia.
- Tylko razem z takimi narzędziami, jak Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy, Dokonywanie wyboru, Zachęcanie i Rutyna Kiedy – to…
- Tylko wówczas, gdy wcześniej poinformowałeś dziecko, że będziesz ignorował jego próby sprowokowania cię do konfliktu i że chętnie z nim porozmawiasz, gdy się uspokoi.

Dlaczego to działa?

Używając Wycofania się z konfliktu, wysyłasz dziecku sygnał, że w żaden sposób nie zamierzasz angażować się w sprowokowaną przez nie awanturę. Wycofujesz się ze sprzeczki, która zazwyczaj wybuchała w takich

sytuacjach. Uniemożliwiasz tym samym dziecku odniesienie korzyści z negatywnego zachowania. Jeśli będziesz konsekwentny, zauważysz, że liczba takich zachowań się zmniejszy.

Wycofanie się z konfliktu jest najbardziej efektywne wówczas, gdy używasz go z innymi, mającymi wpływ na wzrost poczucia własnej wartości u dziecka narzędziami, takimi jak Czas na trening, Rutyna Kiedy – to… czy Dokonywanie wyboru. Jeśli nie będziesz starał się w aktywny sposób stworzyć dziecku możliwości pozytywnego zaspokajania poczucia własnej wartości, problem może się tylko pogłębić. Dziecko zacznie wtedy dążyć do kolejnego mylnie rozumianego celu, czyli zemsty.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Bądź konsekwentny. Musisz całkowicie pozbawić dziecko zysku, gdy stara się ono zaspokoić potrzebę znaczenia przy pomocy negatywnych zachowań. Jeśli ustąpisz, nauczy się, że warto kontynuować to postępowanie, awanturować się dłużej i głośniej oraz doprowadzać cię do kresu wytrzymałości.
- Młodsze dzieci potrafi ą chodzić za tobą od pokoju do pokoju, a nawet ciągnąć cię za ubranie, gdy chcesz wycofać się z narastającego konfliktu. Wtedy polecam wykorzystanie techniki łazienkowej. Po prostu schowaj się do pomieszczenia, w którym przebywa się samemu, takiego jak łazienka. Powiedz wtedy dziecku: „Kiedy się uspokoisz i przestaniesz krzyczeć, wyjdę i będziemy mogli porozmawiać”. Potem zamknij drzwi na zamek. Poczekaj, aż dziecko się uspokoi (na pewno to nastąpi, gwarantuję). I nie martw się, nie będziesz musiał używać tego rozwiązania więcej niż kilka razy.
- Gdy będziesz rozmawiał z dzieckiem po incydencie, wykorzystaj Cichy Głos i funkcjonuj w stanie ego Dorosłego.
- Jeśli chcesz trwale wyeliminować negatywne zachowania związane z zaspokajaniem potrzeby znaczenia, aktywnie wykorzystuj takie narzędzia, jak Czas na trening, Zachęta i Dokonywanie wyboru. Postaraj się dowartościować dziecko kilka razy w ciągu dnia i unikaj nieustannego powtarzania mu, co i jak ma robić.

NARZĘDZIE nr 17

Czuję się…

Wyjaśnienie

W każdej trudnej sytuacji komunikacja odgrywa olbrzymią rolę w podsycaniu lub łagodzeniu uczuć gniewu i zranienia. Na przykład podczas sprzeczki, nie zastanawiając się, mówimy: „Zawsze zostawiasz swoje rzeczy porozrzucane po pokoju!” lub „Nigdy nie pamiętasz, by wstawić brudny talerz do zlewu”. Jednak takie sformułowania powodują, że druga osoba przyjmuje postawę defensywną i jest znacznie mniej skłonna przyjąć twój punkt widzenia.

Konstrukcja Czuję się… pozwala natomiast, by rozmowa toczyła się w sposób pełen szacunku dla drugiej osoby. Dzięki temu można się skoncentrować na rozwiązaniu problemu.

Sformułowanie tego typu składa się z trzech części:

1. Czuję się… (zraniony, zły, poirytowany itp.).
2. Gdy… (rozrzucasz, zapominasz o…).
3. Chciałbym… (żebyś był ostrożniejszy, nie ruszał moich…).

Zamiast więc narzekać: „Nigdy nie pamiętasz, by zdjąć buty, gdy wejdziesz do domu”, powiedz: „Czuję się poirytowany, gdy chodzisz po domu w butach, gdyż zostawiasz wszędzie błoto i to ja muszę potem je sprzątać. Chciałbym, żebyś zdejmował obuwie zaraz po wejściu do środka”.

W innej sytuacji zamiast krzyczeć: „Czy kiedyś będziesz wreszcie łaskaw włożyć brudne naczynia do zmywarki?”, powiedz:

„Czuję, że mnie nie szanujesz, gdy wstawiasz brudne talerze do zlewu i czekasz, że ja je umyję. Naprawdę byłbym wdzięczny, gdybyś wkładał talerz i kubek do zmywarki po skończonym posiłku”.

Trudno jest dyskutować o tym, co czujesz, a jednocześnie dziecko nie jest poniżane, gdyż bezpośrednio go nie oskarżasz i nie stawiasz do pionu.

Możesz zachęcić je do dyskusji na temat wzajemnych odczuć i problemu – spokojnie porozmawiać, zamiast wszczynać awanturę.

Wykorzystuj to narzędzie, by uniknąć sprzeczek i sytuacji, w których ktoś może poczuć się zraniony, bez względu na to, czy chodzi o dziecko, czy osobę dorosłą. Jest ono także znakomite do komunikowania się ze współmałżonkiem. Nie tylko dzięki niemu obie strony są dowartościowane, lecz także dajecie pozytywny przykład dzieciom.

Ćwicząc z dziećmi stosowanie tego narzędzia, wykorzystaj odgrywanie ról. W praktyce potrzeba nieco czasu, by można było używać go efektywnie i aby stosowanie zdań z konstrukcją Czuję się… stało się codziennym nawykiem.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Kiedy trzeba w spokojny sposób komunikować się w stresowej sytuacji.
- By łagodzić sprzeczki wynikające z chęci dowartościowania.
- By w spokojny sposób porozmawiać z dzieckiem o negatywnych zachowaniach.

Dlaczego to działa?

Konstrukcja Czuję się… pozwala zarówno rodzicom, jak i dzieciom mówić o swoich odczuciach, bez przybierania postawy defensywnej. Gdy kładziesz nacisk na to, co czujesz, a nie na to, co robi druga osoba, możesz przekazać to, co chcesz, bez wskazywania winnych, krytykowania i atakowania.

Narzędzie to jest szczególnie efektywne, jeśli chodzi o dzieci, gdyż uczy je, jak identyfikować i nazywać uczucia. Dzięki temu mogą one lepiej zrozumieć własne emocje w konfliktowych sytuacjach i z czasem nauczyć się nad nimi panować.

Ponadto dowiadują się one, że doświadczanie tych emocji nie jest niczym złym. Niektóre zachowania nie są godne pochwały (na przykład rzucanie przedmiotami w chwili wzburzenia), lecz czymś jak najbardziej naturalnym są uczucia zranienia, poirytowania czy smutku. Narzędzie to

uczy także dzieci empatii i rozwija inteligencję emocjonalną. Wszystko to razem, działając w długim okresie, pozwoli twojej rodzinie lepiej radzić sobie z sytuacjami konfliktowymi.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Stosuj to narzędzie w praktyce! Wykorzystywanie konstrukcji Czuję się… może na początku przychodzić ci z trudnością, lecz z czasem nabierzesz w tym biegłości.
- Unikaj przekształcania tego typu sformułowań w krytykę. Na przykład: „Czuję się mocno wkurzony, gdy jesteś takim prosiakiem, że wyjadasz wszystkie ciastka i nic nie zostawiasz dla nas. Chciałbym, żebyś w końcu przeszedł na dietę i przestał tyle w siebie wpychać, bo pójdziemy z torbami" nie jest raczej sformułowaniem, które łagodziłoby konfliktową sytuację.
- Korzystając z Czuję się…, stosuj Cichy Głos i funkcjonuj w stanie ego Dorosłego.

Ponowna wizyta u Marty

Powróćmy do Marty i jej mamy. Renata jest zmęczona ciągłymi utarczkami z córką i postanawia coś zrobić, by wyeliminować sytuacje służące negatywnie pojmowanemu dowartościowaniu. Uważa, że w tym celu powinna zmienić własne zachowanie. Oto jaki jest dalszy ciąg tej historii: Pewnego czwartkowego wieczoru po kolacji Renata przeprowadziła z córką krótką rozmowę.

– Kochanie, czy masz kilka minut, byśmy pogadały? Chcę, żebyś wiedziała, że bardzo cię kocham. Chcę, byś również wiedziała, że jest mi bardzo przykro, gdy niegrzecznie się do mnie odzywasz lub używasz tak nieprzyjemnego tonu głosu. Od teraz nie zamierzam odpowiadać ci, gdy będziesz się do mnie zwracać z takim brakiem szacunku. Zamiast tego mam zamiar ignorować twoje słowa i na pewno w takiej sytuacji nie będę z tobą rozmawiała.

Pamiętaj jednak, że bardzo cię kocham i jeśli spokojnie będziesz chciała ze mną podyskutować, to zawsze jestem do dyspozycji.

Jak należało się spodziewać, Marta zareagowała na to jedynie krótkim:

– O co ci właściwie chodzi? Przecież jestem miła.

Renata zignorowała tę wypowiedź córki.

Prawdziwa okazja, by wypróbować nową metodę, przytrafiła się następnego dnia rano, gdy Renata poprosiła, by Marta zostawiła porządek w swoim pokoju.

Rozpoczęła od zachęcenia córki do współpracy:

– Martuś, naprawdę bardzo bym się ucieszyła, gdybyś trochę posprzątała swój pokój.

–To mój pokój i to moja sprawa, jak wygląda – odpowiedziała

Marta wyniosłym tonem.

Zazwyczaj w takiej sytuacji Renata nie pozostałaby dłużna:

– Skoro mieszkasz w moim domu, masz robić, co ci każę, młoda damo! – Tym razem jednak powstrzymuje się od takiej reakcji. Zamiast tego postanawia wykorzystać narzędzie Kiedy

– to…

– Kiedy posprzątasz pokój, to będziesz mogła posiedzieć jak zwykle przy komputerze. – Po tych słowach Renata zeszła na dół do pralni, a dobiegający stamtąd odgłos włączanej suszarki zagłuszył rozpaczliwe słowa Marty:

– To nie fair! Żadna z moich koleżanek nigdy nie musiała sprzątać swojego pokoju!

Po dwudziestu minutach dąsów i dziesięciu minutach sprzątania

Marta zeszła na dół i włączyła komputer. Renata nie może się oprzeć pokusie, zagląda do pokoju córki i widzi, że rzeczywiście, stał się cud i został on posprzątany.

Tego samego dnia po południu Renata zaczyna wdrażać kolejną część planu. Chce, by jej córka przejęła na siebie trochę odpowiedzialności i podjęła kilka dowartościowujących ją decyzji.

Załatwiając sprawy na mieście, wchodzą do sklepu spożywczego.

– Myślę, że jesteś już wystarczająco duża, by od czasu do czasu przygotować dla nas coś do jedzenia. Zastanów się, co byś nam zrobiła na kolację i pomóż mi kupić wszystko, co jest do tego potrzebne.

Marta jest zaskoczona tym pomysłem, lecz wkrótce pochłania ją wybór: zastanawia się, czy poda swoje ulubione placki meksykańskie, czy pizzę wegetariańską. W sklepie uczy się, jak wybierać najświeższe warzywa i sprawdzać ceny. Wieczorem w domu Renata pokazuje jej, jak podpiekać mięso (wybrała placki), podgrzewać tortille i bezpiecznie kroić pomidory oraz cebulę. Wieczór kończy się sukcesem – Marta zaczyna mówić o tym, co mogłaby przygotować za tydzień, a cała rodzina ze smakiem zjada kolację.

Renata następnie dowartościowuje córkę, mówiąc:

– To była naprawdę pyszna kolacja. Napracowałaś się, ale było warto!

W następnych dniach wyszukuje sytuacje, by Marta mogła podejmować różne decyzje i jednocześnie wnosić swój wkład w rodzinę.

Jednak problem nie został wcale do końca rozwiązany. Marta nie ma zamiaru poddać się tak łatwo i zrezygnować z awantur, które w zasadzie zdążyła polubić. Kolejna konfrontacja jest poważna.

Zaczyna się od tego, że Renata nie chce wypożyczyć filmu zaklasyfikowanego jako PG-13 (dzieci poniżej trzynastego roku życia mogą oglądać fi lm za zgodą rodziców – przyp. tłum.) na organizowane przez Martę piżamowe przyjęcie.

– Przecież wszyscy oglądają filmy PG-13. Tylko ja jedna nie mogę – buntuje się córka.

Renata odchodzi, a Marta zaczyna podgrzewać atmosferę:

– Całe przyjęcie będzie do dupy, jeśli będziemy musieli oglądać f lmy dla dzieci. Musisz mnie nienawidzić. Ja z pewnością nienawidzę ciebie!

Renata nie reaguje.

– Jeśli martwisz się o brzydkie wyrazy, to ja i tak je wszystkie znam – krzyczy Marta, wyrzucając z siebie stek przekleństw. Jest pewna, że w ten sposób sprowokuje matkę.

Renata jednak nadal ją ignoruje.

W końcu, ze względu na to, że jej słowa trafi ają w próżnię,

Marta traci zapał. Idzie nadąsana do swojego pokoju.

Jakiś czas później wychodzi, by pobawić się z braćmi.

– Czy pojedziemy w końcu po ten fi lm? – pyta mamy.

– Tak, możemy jechać. Będę gotowa za dwadzieścia minut – spokojnie odpowiada mama.

Jadą obie do wypożyczalni, a Marta tylko troszkę marudzi po drodze. Wychodzą z filmem zaklasyfikowanym do kategorii PG (niższa kategoria wiekowa – przyp. tłum.), który wcale nie jest do dupy.

Powoli sytuacja zmienia się na lepsze. Renata dowartościowuje Martę przy pomocy takich narzędzi, jak Zachęcanie, Dokonywanie wyboru i Czas na trening, a także Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy. Zdarza się, oczywiście, że Marta od czasu do czasu się awanturuje, jednak sprzeczki nie są już tak ostre, a Renata ma narzędzia, dzięki którym może dowartościowywać i uczyć córkę, nawet gdy ta zachowuje się w niepożądany sposób.

Mylnie rozumiany cel nr 3: zemsta

Rodzice Marka sami nie wiedzą, czy są urażeni, czy źli. Kochają syna, lecz nigdy nie było tak trudno go wychowywać w ciągu dziesięciu lat jego życia, jak teraz. Nie tylko nieustannie sprawia kłopoty, lecz wygląda również na to, że osobiście ma coś przeciwko rodzicom.

Tak, trzeba przyznać, że ich coraz częstsze konfrontacje przepełnione są złością.

– Mamo, czy mogłabyś zawieźć mnie do Bartka? – pyta Marek pewnego sobotniego marcowego poranka.

– Czy nie widzisz, że jestem zajęta? – mruczy mama, unosząc głowę znad formularzy podatkowych.

– Proszę! To tylko dziesięć minut drogi stąd.

– Powiedziałam „nie”. Czy to nigdy do ciebie nie dociera? – odpowiada matka ze złością, dodatkowo poirytowana tym, że nie może znaleźć faktury za drukarkę, którą w zeszłym roku kupiła do swojego domowego biura.

– To może wieczorem? Jego rodzice powiedzieli, że mogę zostać na noc – próbuje jeszcze Marek.

– Posłuchaj, po południu jadę na zakupy z ciotką Stefą, a potem przychodzą na kolację Kowalczykowie. Po prostu nie mam czasu cię odwieźć. A teraz czy mógłbyś przestać mnie zamęczać, żebym wreszcie uporała się z tymi podatkami?

Marek w końcu wybucha:

– Mam gdzieś twoje… podatki. Chcę po prostu pojechać do Bartka – krzyczy, a potem niespodziewanie zrzuca dokumenty na podłogę.

Kiedy indziej rodzice poprosili Marka, by zagrabił liście.

Nie jest to jego ulubione zajęcie, lecz nie ma też nic specjalnie przeciwko niemu – lubi przebywać na dworze, lubi też oczywiście skakać po stercie liści, gdy praca jest skończona. Po około dwudziestu minutach powstała całkiem pokaźna kupka przed domem i Marek postanowił zrobić sobie przerwę, zanim zacznie grabić liście z tyłu. Jeden dobry skok sprawił, że część liści pofrunęła w powietrze. Niestety, akurat w tej chwili tata wjechał na podjazd.

– Marku, co robisz? Miałeś zagrabić liście, a nie rozsypywać je po podwórku. Teraz ja będę musiał to wszystko sprzątać – zaczął narzekać tata.

– Przecież grabię. Zrobiłem sobie tylko przerwę.

– Chyba nie najlepiej ci to wychodzi. W ogóle nie wygrabiłeś liści spod krzaków. Pracując w takim tempie, nie zdążysz, zanim się ściemni.

– Będę to robił tak, jak mi się podoba. Przestań mną rządzić.

– Nie odzywaj się do mnie w ten sposób, młody człowieku.

– Będę się odzywał tak, jak mi się podoba!

Sprzeczka robi się coraz ostrzejsza. Tata stara się zabrać grabie Markowi i mówi mu, że nawet nie potrafi ich trzymać we właściwy sposób. W końcu Marek wpada na stertę liści i rozkopuje je po całym podwórku, a potem łapie grabie i robi nimi rysę na drzwiach samochodu taty.

– Ty gówniarzu, zobaczysz, będziesz musiał za to zapłacić! – wybucha ojciec, zadając sobie jednocześnie pytanie, co się stało z tym chłopcem, z którym grał w piłkę w ogrodzie po pracy.

Miarka jednak całkowicie się przebrała, gdy mama Marka po raz setny powiedziała mu, by sprzątnął rękawicę bejsbolową.

– Pozbieraj wreszcie te swoje rzeczy do bejsbolu. Ciągle bałaganisz.

– Nie będziesz mi mówiła, co mam robić – odwarknął Marek.

– Powiedziałam ci, żebyś to pozbierał! Rób co mówię albo zobaczysz, co będzie, jak ojciec wróci do domu.

Marek doskonale wie, co będzie. Awantura i może dostanie po tyłku. Zdaje sobie jednocześnie sprawę, że kara i tak go nie ominie za to, że wcześniej rozniósł błoto po całej kuchni.

– On nic mi nie może zrobić i ty też – z tymi słowami na ustach

Marek wybiega z pokoju. Matka idzie za nim.

– Posprzątaj ten bajzel albo przez cały tydzień nici z deseru

– krzyczy.

– Lepiej posprzątaj sobie ten bałagan! Nienawidzę ciebie i nienawidzę tego… domu – wrzeszczy Marek i zrzuca stertę talerzy ze stołu na ziemię. Wiele z nich się rozbija. Matka podchodzi do niego.

– No, teraz się doigrałeś. Zabieram ci iPoda i masz zakaz spotykania się z kolegami przez dwa tygodnie!

W głębi serca zastanawia się jednak: „Co się stało, że w ogóle do tego doszło?”. Przez całe lata Marek starał się zaspokoić potrzeby przynależności i znaczenia. W końcu w wieku dziesięciu lat doszedł do mylnego przekonania, że nie jest to możliwe przy wykorzystaniu pozytywnych sposobów. Reakcją rodziców na wszystko, co robi, są coraz surowsze kary. Jest zraniony na płaszczyźnie emocjonalnej, czuje się nielubiany i niekochany. Teraz przeszedł do następnej fazy. Nie stara się już dłużej pozyskać uwagi rodziców lub pokazać, że i on ma coś do powiedzenia. Zamiast tego zapragnął się zemścić za krzywdę, jaką mu wyrządzili. Rodzice Marka także są sfrustrowani. Nie wiedzą, co zrobili nie tak. Bez względu na kary zachowanie syna się nie zmienia. Wręcz przeciwnie, z każdym miesiącem i rokiem jest coraz gorsze. Są już u kresu wytrzymałości i nawet zaczęli się zastanawiać, czy szkoła wojskowa nie byłaby dla Marka dobrym rozwiązaniem.

Chłopiec ma już za sobą etapy dążenia do pozyskania nadmiernej uwagi czy do negatywnego dowartościowania. Jest teraz w fazie zemsty.

Charakteryzuje się ona próbami wyrządzenia fizycznej i emocjonalnej krzywdy. Gdy dziecko dąży do zemsty, naturalną reakcją rodziców jest uczucie zranienia i niedowierzanie.

„Jak nasze dziecko mogło nam to zrobić?" – zadają sobie pytanie. Potem najczęściej pojawia się gniew i dziecko otrzymuje karę, co jeszcze bardziej utwierdza je w przekonaniu, że nie jest lubiane i kochane. Znowu odgrywa się na rodzicach i w ten sposób spirala nakręca się.

W przedstawionym przykładzie widać, że rodzice Marka reagują na jego niepożądane zachowania, karząc go. To poważna część problemu, gdyż prowadzi do narastania błędnego koła przemocy. Kara pozbawia dziecko poczucia przynależności i znaczenia.

Zaczyna się ono zachowywać jeszcze bardziej negatywnie, za co znowu jest karane. Pamiętaj, że każde zachowanie ma swoją przyczynę i nawet mszcząc się, dziecko usiłuje ci coś powiedzieć. Dążąc do mylnie rozumianego celu, jakim jest zemsta, dziecko tak naprawdę krzyczy, że chce mieć zaspokojone potrzeby przynależności i znaczenia oraz że chce być rozumiane. Przez swoje postępowanie pragnie dać znać, że je zraniono, lecz nikt tego nie dostrzega.

Mówi „nienawidzę", lecz tak naprawdę w głębi serca chce przynależeć i znaczyć coś dla swojej rodziny.

Przerwanie błędnego koła zemsty oznacza położenie kresu korzyściom, jakie dziecko dzięki temu osiąga i całkowite zaprzestanie karania. Gdy pojawia się negatywne zachowanie, to bez względu na to, czy polega ono na obrzucaniu rodzica oskarżeniami, czy zrzuceniu mu laptopa na podłogę, powinieneś zacząć reagować zupełnie inaczej niż dotychczas, inaczej niż spodziewa się twoje dziecko. Jeśli pokazujesz, że to, co robi, sprawia ci ból i tracisz nad sobą kontrolę, to wie ono, że osiągnęło cel.

Biorąc pod uwagę, że dziecko chce, byś czuł się zraniony, powinieneś udawać, że jego zachowanie jest ci obojętne i w ten sposób pozbawić je satysfakcji. Nie okazując gniewu, frustracji czy niezadowolenia, wysyłasz sygnał: „Laptop jest dla mnie mniej ważny niż ty. Pragnę wiedzieć, dlaczego zachowujesz się w ten sposób". Gdy oboje nieco ochłoniecie, powiedz dziecku: „Myślę, że miałaś poważny powód, zrzucając mojego laptopa na podłogę.

Podejrzewam, że to ja jestem przyczyną. Bardzo cię kocham. Pomóż mi zrozumieć, o co chodzi i dlaczego tak postępujesz". Bardzo ważne jest, byś nie karał dziecka. Może dotychczas tak postępowałeś, jednak teraz priorytetem numer jeden jest, byś pomógł mu pozbyć się emocjonalnych problemów. Kara jedynie wzmaga poczucie braku przynależności i znaczenia, co może prowadzić do jeszcze bardziej drastycznych zachowań w przyszłości.

W sytuacji, gdy mylnie rozumianym celem dziecka jest zemsta, powinieneś skoncentrować się przede wszystkim na leczeniu i wykorzystywać przedstawione już narzędzia, takie jak Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy, Cichy Głos i Zachęcanie. Dzięki temu dziecko zacznie czuć się kochane i będzie coraz bardziej dowartościowane.

Stosuj te narzędzia cały czas, pracując nad odbudową relacji. Pamiętaj, że dziecko jest zranione i potrzebuje czasu, by wyzdrowieć, jednak wcześniej czy później tak się stanie. Jeśli zajdzie potrzeba, by dziecko poniosło skutki swojego postępowania, postaraj się wybrać Naturalne konsekwencje. Nie zalecam w takich sytuacjach stosowania Logicznych konsekwencji, gdyż wymagają one zaangażowania się rodzica i dziecko odbierze je jako karę.

Ważne jest także, by cały czas komunikować się z dzieckiem, wykorzystując narzędzie Czuję się… Przeanalizuj własne zachowania i uczucia oraz to, w jaki sposób mogą one wpłynąć na zaostrzanie się problemu. Kiedy słuchasz dziecka, spróbuj spojrzeć na daną sytuację z jego perspektywy. Gdy relacje się psują, często przyczyną jest to, że żadna strona nie potrafi efektywnie komunikować się z drugą. Jeśli nie potrafi sz rozmawiać z dzieckiem, nie krytykując go i nie obwiniając, lub też jeśli ono nie umie się na ciebie otworzyć, mądrze jest skorzystać z profesjonalnej pomocy.

Nawet kilka sesji może bardzo pomóc w odbudowie relacji z własnym dzieckiem.

Jeżeli nie zajmiesz się problemem mylnie rozumianego celu, jakim jest zemsta, lub jeśli nadal będziesz karał dziecko, może ono wejść w następną fazę – izolację.

Mylnie rozumiany cel nr 4: izolacja

Trzynastoletnia Karolina codziennie po przyjściu ze szkoły zamyka się w swoim pokoju. Niekiedy wychodzi, by coś przekąsić lub skorzystać z łazienki, jednak większą część czasu chce być sama. Rodzice nie wiedzą, co robi u siebie, jest jednak dla nich jasne, że nie chce spędzać czasu z rodziną.

Rodzice Karoliny martwią się jej zachowaniem – ani matce, ani ojcu nie udaje się nawiązać z córką kontaktu, a jednocześnie jej sukienki stają się coraz krótsze, a nastrój i stopnie coraz gorsze. Nie wiedzą też, co myśleć o jej nowym chłopaku.

Córka reaguje z taką urazą na wszystko, co mówią, że poddali się i nie starają się zbytnio jej narzucać. Zamiast tego kładą jej zachowanie na karb bycia nastolatką, mówią sobie, że za kilka lat to minie i większość uwagi koncentrują na jej młodszym bracie.

Zawsze jednak wymagają od niej, by zeszła na obiad. Dzisiaj podłubała przy kotlecie schabowym i skubnęła nieco pieczonych ziemniaków. Nie jest głodna i chce wrócić do siebie. Cała rozmowa przy stole, a właściwie awantura, koncentruje się na jej bracie. Przyniósł do domu kolejną dwóję, z czego rodzice zawsze byli niezadowoleni. Karolina wie, że jeśli zostanie dłużej, ich uwaga przeniesie się na nią – zaczną narzekać na jej stopnie, na nowego chłopaka i na to, że nosi coraz krótsze spódniczki. Nigdy nie mają nic pozytywnego do powiedzenia.

Karolina nie może się doczekać, żeby wstać od stołu i pójść do siebie. Ma jeszcze pięć lat do osiemnastki i liczy każdy kolejny dzień. Rodzice jej nie rozumieją. Nie pasuje do tego domu i nie widzi powodu utrzymywania dobrych relacji z rodziną. Przecież im więcej czasu spędza z rodzicami, tym bardziej na nią krzyczą.

Na szczęście, ma przyjaciół i chłopaka, i na nich może liczyć, bo to oni tak naprawdę ją rozumieją.

– Czy mogę już pójść do siebie? – pyta cicho Karolina.

– Skończ jeść obiad – odpowiada tata, patrząc nie na nią, lecz na jej talerz. Jest zmęczony problemami z dziećmi i chciałby, żeby wszystko wróciło do normy.

– Nie jestem głodna – mówi Karolina.

– Mówiłem ci, że masz wszystko zjeść – podniesionym głosem odpowiada ojciec.

Dziewczyna wmusza w siebie kilka dodatkowych kęsów i stara się schować niedojedzone kawałki kotleta pod ziemniakami.

Wszyscy już skończyli jeść, stawia więc talerz na stole i idzie do swojego pokoju.

Niestety, ojciec dostrzega ukryty pod ziemniakami zjedzony tylko do połowy kotlet.

– Młoda damo, w tym domu nie marnuje się jedzenia! Masz natychmiast dokończyć kotlet i przyjmij do wiadomości, że nie idziesz na żadną piżamową imprezę w piątek!

Ojciec chce, by Karolina dostała nauczkę – w jego domu wszystko musi być tak, jak on sobie tego życzy. A na pewno nie poradzi sobie z tą dziewczyną, jeśli nie będzie stanowczy.

Karolina dusi w sobie niemiłe słowa, którymi chciałaby się odgryźć, i wraca z talerzem do stołu. Wie, że nie ma sensu się spierać. Resztę wieczoru spędza w swoim pokoju.

Czwartym, ostatnim z mylnie rozumianych celów jest izolowanie się. To oznaka, że dziecko się poddało. Doszło do błędnego wniosku, że na pewno nie osiągnie tego, co chce, nie mówiąc nawet o zaspokojeniu potrzeb przynależności i znaczenia. Chce pielęgnować resztkę szacunku do samego siebie, jaki mu pozostał.

Wycofuje się i nie ma zamiaru podejmować jakichkolwiek nowych prób działania.

Są dwa rodzaje izolowania się. Karolina jest przykładem całkowitej izolacji – wycofała się z domowego życia i unika rodziców na tyle, na ile jest to możliwe. Drugim rodzajem jest wybiórcza izolacja. Dziecko zaczyna gorzej się uczyć, osiąga gorsze wyniki w sporcie czy nauce muzyki. Może wtedy używać takich zwrotów, jak „Szkoła jest głupia” czy „Nie znoszę sportu”.

Całkowita izolacja pojawia się wówczas, gdy dziecko mszczące się na rodzicach jest nieustannie karane lub gdy nie robią oni nic, by zmienić jego

postępowanie. Dziecko jest wówczas całkowicie zniechęcone i każda kara jedynie utwierdza je w przekonaniu, że nigdy nie uda mu się zaspokoić potrzeb przynależności i znaczenia.

W przypadku wybiórczej izolacji dziecko jest zniechęcone nieumiejętnością osiągania sukcesów, presją wywieraną przez rodziców i karami, które mogą następować po porażkach. W efekcie czuje, że nigdy mu się nic nie uda. W obu przypadkach dziecko nie widzi sensu, by cokolwiek jeszcze robić i chce być pozostawione w spokoju. Poddało się i wycofało.

Często taka postawa powoduje, że rodzice także się poddają. Jest to jednak ostatnia rzecz, jaką należałoby zrobić, gdyż wtedy stan dziecka może tylko się pogorszyć. Choć całkowita izolacja wydaje się problemem nie do rozwiązania, możesz wiele zrobić, by zaspokoić potrzeby dziecka, związane z przynależnością oraz znaczeniem i na nowo je dowartościować.

Przede wszystkim zaprzestań stosowania jakichkolwiek kar z powodów, o których już mówiłam. Szczególnie w przypadku wybiórczej izolacji zwróć uwagę, by nie wywierać na dziecko niepotrzebnej presji, do czego wielu osiągających sukcesy rodziców ma skłonności. Zacznij za to doceniać każdy wysiłek dziecka, prowadzący we właściwym kierunku, bez względu na to, czy masz do czynienia z całkowitą, czy wybiórczą izolacją. Na przykład, jeśli twój sześciolatek całkowicie zarzucił naukę czytania, zachęć go, by wziął książkę do ręki i pooglądał obrazki. Zapytaj go: „Które z tych obrazków lubisz najbardziej? Zastanówmy się razem, co robią przedstawione na nich postacie”.

Postaraj się komunikować z dzieckiem w sposób pełen miłości – pamiętaj, że jest ono głęboko zniechęcone. Regularnie stosuj Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy, jak również Cichy Głos, Zachęcanie, Czas na trening i inne dowartościowujące narzędzia.

Unikaj stosowania Logicznych konsekwencji. W stanie, w jakim dziecko się znajduje, odebrane one zostaną jako kara. Możesz także rozważyć skorzystanie z profesjonalnej porady. Jeśli zauważyłeś pogorszenie się wyników w nauce, rozwiązaniem mogą być korepetycje lub dodatkowa pomoc ze strony szkoły. W przypadku całkowitej izolacji bardzo pomagają rodzinne sesje z psychologiem. Pamiętaj, że stawką są zdrowie

emocjonalne i przyszłość twojego dziecka, a twoim obowiązkiem, jako rodzica, jest zrobić wszystko, by mu pomóc.

Niektórzy rodzice mają trudność w ocenie, czy dziecko cierpi z powodu pragnienia zwrócenia na siebie uwagi, czy izolowania się (jednym z objawów jest bezradność). By rozwiązać ten problem, obserwuj własne reakcje. Jeśli jesteś poirytowany lub zły, a nie zniechęcony, to zapewne chodzi o żądanie nadmiernej uwagi. Podobnie jest, gdy dziecko chce, byś mu pomógł w lekcjach.

Sytuacja zaś może być odmienna, gdy chowa oceny z matematyki, mając nadzieję, że nie spytasz o nie. W obu przypadkach musisz rozwiązać problem, tylko wykorzystywane strategie będą się od siebie różniły.

Kilka ostatnich słów o mylnie rozumianych celach

Dzieciństwo to skomplikowana sprawa, podobnie zresztą jak rodzicielstwo. Możliwość zrozumienia, czym są mylnie rozumiane cele i umiejętność ich diagnozowania, pozwala ci spojrzeć na negatywne zachowania w zupełnie inny sposób. Postępując tak czy inaczej, dziecko stara się powiedzieć ci coś o stopniu zaspokojenia potrzeb przynależności i znaczenia. Umiejętność identyfikacji mylnie rozumianych celów pozwoli ci bardziej metodycznie podejść do korygowania niepożądanych zachowań i osiągać lepsze rezultaty. Zamiast reagować instynktownie, co może spowodować kontynuację, a nawet eskalację negatywnego postępowania, potrafisz zdobyć się na refleksję, ocenić, co się naprawdę dzieje i w jakim stopniu ty sam przyczyniłeś się do powstania problemu, a także wybrać właściwe narzędzia, by sobie z nim poradzić.

Negatywnie rozumiane cele są trudniejsze do zdiagnozowania u dzieci, które skończyły jedenaście lat. W tym wieku zaczynają one poszukiwać akceptacji u rówieśników zamiast u rodziców.

Mogą się wówczas pojawić takie negatywne zachowania, jak poszukiwanie adrenaliny, swoboda seksualna, zażywanie narkotyków i nadmierne zainteresowanie sprawami materialnymi. Jeśli masz wątpliwości, mądrze jest skorzystać z pomocy specjalisty.

Bez względu na wiek dziecka lub sytuację rodzinną, nie trać wiary. Możesz przywrócić zdrowe relacje między wami. Wymaga to wiele czasu,

wysiłku i miłości, lecz dziecko jest tego warte.

---

[1] Tabela zaadaptowana z książki Jane Nelsen Pozytywna dyscyplina, Ballantine Books, New York 2006, s. 71 (wydanie polskie w przekładzie H. Kustroń, Rebis, Poznań 2000).

9

RYWALIZACJA WŚRÓD RODZEŃSTWA

Wszyscy mogą mieć ze sobą dobre relacje
(przynajmniej przez większą część czasu)

Mała Maria nie zdaje sobie z tego sprawy, lecz żyje jej się bardzo komfortowo. Nie mając jeszcze trzech lat, jest oczkiem w głowie rodziców, nie wspominając już o dziadkach, którzy z entuzjazmem spełniają wszystkie jej zachcianki – idą z wnuczką do parku lub fundują jej przejażdżkę na kucyku. Odwdzięcza się, robiąc piruety, gdy się ją o to poprosi, śpiewając *Wlazł kotek na płotek* i rozdając na lewo i prawo buziaki.

Pewnego dnia rodzice Marii sadzają ją po obiedzie na kanapie.

– Bardzo cię kochamy – mówią jej. – Jesteśmy wspaniałą rodziną, prawda? Chcemy, byś wiedziała, że za kilka miesięcy w naszej rodzinie pojawi się ktoś nowy – mały dzidziuś.

Wszyscy się uśmiechają i Maria także. Nie jest jednak pewna, co ma myśleć, mówić, a może nucić.

– Czy to nie będzie wspaniałe? – dodają rodzice i podsuwają jej pod nos zdjęcie czegoś, co bardzo odlegle przypomina małego człowieka. Pokazują, gdzie są rączki, nóżki, nosek.

Maria nadal nie wie, co o tym myśleć, skoro jednak jej rodzice są szczęśliwi, to ona też. Ze względu na to, że lubi bawić się lalą i interesuje się małymi dziećmi spotykanymi w sklepie spożywczym, zaczyna myśleć, że może być naprawdę fajnie, gdy w domu pojawi się dzidziuś.

Wreszcie pewnego dnia, kilka miesięcy później, Maria budzi się i widzi, że do jej pokoju zagląda babcia Joanna. Po obowiązkowym przytuleniu, pocałunkach i uwadze, jak uroczo Maria wygląda w swojej puchatej piżamie, podekscytowana babcia mówi, że na świat przyszedł jej mały braciszek.

Maria rozgląda się po pokoju i nie widząc nikogo więcej, rzuca babci pytające spojrzenie.

– Pojedziemy do szpitala odwiedzić dzidziusia, mamę i tatę, gdy tylko się ubierzesz i coś zjesz!

Maria co prawda czekała na bąbelkową zabawę, która miała odbyć się tego rana w przedszkolu, lecz jest ciekawa i podekscytowana. Babcia przygotowuje jej na śniadanie naleśniki w kształcie niedźwiadków z czekoladowymi płatkami, a potem prowadzi Marię do samochodu.

Po przyjściu do szpitala Maria widzi, że jest tam już kilkoro ciotek i wujków. Mama otoczona jest prezentami i poduszkami. Na rękach trzyma beczące dziecko, które nawet w przybliżeniu nie jest tak ładne jak to, które dziewczynka widziała na zdjęciach. Maria siada tacie na kolanach do rodzinnego zdjęcia. Ze wszystkich stron słyszy: „Na pewno będziesz wspaniałą starszą siostrą!”. W końcu zostaje formalnie przedstawiona noworodkowi, który jest niewiele większy od jej lali, lecz dużo cięższy i bardzo ruchliwy. Jakby na zamówienie mały Jacek beknął właśnie w chwili, gdy Maria go przytuliła, a potem wyglądał tak, jak gdyby się uśmiechał. Dziewczynka dochodzi do wniosku, że go lubi.

Jednak po kilku kolejnych dniach i tygodniach nie jest już tego taka pewna. Wątpliwości wynikają z tego, że braciszek jest strasznie krzykliwy. Gdy Maria robi hałas w domu lub rzuca zabawkami, jest karcona, natomiast Jacek jest tulony i kołysany, dopóki się nie uspokoi. Trwa to czasem aż pięć minut.

W ogóle przytulają go cały czas: gdy zrobi kupkę, gdy zasypia, gdy się budzi, je, ślini się, grymasi lub śmieje. Maria kilka razy powiedziała, że ona też to wszystko potrafi zrobić, a nawet o wiele więcej, lecz te słowa nie spotykają się ze zrozumieniem.

– Dobrze, dobrze, Mario – słyszy jedynie.

Mały braciszek obsypywany jest prezentami – ma nowe ubranka i dostaje ciągle zabawki. Jakaś dobra dusza przyniesie czasem drobiazg i Marii, przy okazji dawania Jackowi kolejnych śpiochów. Większość pyta, jak się czuje, będąc starszą siostrą. Uśmiecha się wtedy i czasem nawet zatańczy, mgliście sobie przypominając, jak bywało dawniej.

Jacek, w miarę jak rośnie, przywłaszcza sobie coraz więcej jej rzeczy i starych zabawek. Nie chodzi o to, że Maria się nimi bawi (dawno już wyrosła z zabawy żyrafą-grzechotką i pluszową piłką) , lecz zawsze uważała, że te rzeczy są jej. Narzeka z tego powodu, lecz wówczas zawsze słyszy:

– Nie wygłupiaj się, jesteś już za duża na te zabawki. Masz teraz inne.

Najgorsze jednak jest to, że Maria nie znajduje się już w centrum świata osób, które kocha. Owszem, przez kilka pierwszych tygodni po urodzeniu się brata była z dziadkami, a raz nawet z tatą, na lodach. Teraz jednak ma wrażenie, że mogłaby przeprowadzić przez środek salonu stado słoni, a nawet być grzeczna przez cały dzień, a i tak nikt tego nie zauważy. Brak jej uwagi, którą jej poświęcano. I zaczyna naprawdę bardzo nie lubić swojego małego brata (słowa „nienawidzę” nie wolno jej używać).

Maria zaczyna mówić o swojej frustracji, lecz jest jedynie strofowana. „To jest dziecko i wcale nie śmierdzi” lub „Jacek jest taki milutki” czy „Pamiętaj, że masz kochać swojego małego brata” – słyszy ciągle.

Biedna Maria została strącona z piedestału i jest strasznie nieszczęśliwa z tego powodu. Dochodzi do wniosku, że mały Jacek jest czymś najgorszym, co się jej przydarzyło w trzyletnim życiu.

Dlaczego rodzeństwo rywalizuje ze sobą?

Nie należą do rzadkości siostry mieszkające po obu stronach kontynentu, które codziennie ze sobą rozmawiają, bracia wzruszający się do łez, gdy nawzajem przemawiają na swoich weselach, czy rodzeństwa, które razem udają się na wyprawę rowerową, by uczcić ukończenie studiów przez jedno z nich.

Marzymy, by takimi ludźmi stały się nasze dzieci. Od kiedy przynosimy to drugie do domu ze szpitala, wyobrażamy sobie, jak razem rosną, bawią się ze sobą i wspierają się (najczęściej to tylko jednak marzenia). Budujemy

domki na drzewach, by miały miejsce do zabawy, bierzemy je na wspaniałe rodzinne wakacje, by miały potem co wspominać; dbamy, by się przepraszały, gdy jedno skrzywdzi drugie.

Dlaczego więc, mimo tego wszystkiego, wygląda na to, że nasze dzieci będą raczej najgorszymi wrogami, a nie najlepszymi przyjaciółmi? Dlaczego słyszymy więcej kłótni niż śmiechu? Dlaczego wzdragamy się na samą myśl, że mogłyby mieć wspólny pokój?

Bez względu na to, czy twoje dzieci bez przerwy ze sobą walczą, czy są to tylko okazjonalne sprzeczki, rywalizacja rodzeństwa jest poważnym problemem. Nawet jedyne dziecko powinno nauczyć się podstawowych zasad pokojowego współżycia, komunikowania się oraz rozwiązywania problemów i konfliktów. W tym rozdziale przedstawiam narzędzia, które pomogą ci przywrócić dobre relacje między dziećmi.

Problem polega na tym, że naturalny instynkt rywalizacji budzi się, i nie jest to przypadek, gdy rodzi się drugie dziecko. Nic nie możesz na to poradzić. W podanym wcześniej przykładzie dotyczącym Marii widać, że pojawienie się w domu noworodka potrafi wywrócić życie starszego dziecka do góry nogami. Gra ono teraz drugie skrzypce, a jego miejsce zajmuje becząca i śmierdząca mała istota. I bez względu na to, jak oboje kochasz (i każde następne dziecko), nie ma gwarancji, że one w każdym wieku będą żywiły wobec siebie najserdeczniejsze uczucia.

Kolejność rodzenia się może odgrywać rolę w tym, co dziecko czuje, jeśli chodzi o jego miejsce w rodzinie. Jedno jest pewne: najstarsze dziecko było kiedyś jedyne i cała uwaga skierowana była właśnie na nie, dopóki w domu nie pojawiło się to drugie. Podobnie jak w opisywanym przypadku Marii, nowa istota w rodzinie, jeśli nie jest to złota rybka lub szczeniaczek, może sprawić, że nawet najmilsze pierworodne dziecko będzie czuło się zranione, a nawet zdradzone. Gdy miesiąc miodowy się skończy, pojawiają się realne problemy, które mogą narastać, w miarę jak konkurencja staje się coraz bardziej ostra. Nagle spokojne rodzinne życie przekształca się w rywalizację.

Z psychologii adlerowskiej wynika, że źródłem rywalizacji między rodzeństwem jest konkurowanie. Każde dziecko może zacząć konkurować o uwagę rodziców od momentu, gdy uświadomi sobie, że poświęcają mu jej znacznie mniej – bez względu na to, czy powodem jest to, że tata rozmawia

z kolegą ze studiów przez telefon, czy mama tuli w ramionach noworodka. Jednak rozmowa telefoniczna trwa relatywnie krótko, a mała istota ma zostać w domu na zawsze. Nawet najmniejsze dziecko zdaje sobie sprawę, że uwagi rodziców nie zaprzątają pieluchy czy butelka z mlekiem, lecz młodszy brat. To wstępne konkurowanie o uwagę przekształca się w rywalizację o miejsce w rodzinie, gdy dzieci rosną, a w końcu w rywalizację o rzeczy. Trzeba jednocześnie pamiętać, że tam, gdzie jest rywalizacja, jest i walka.

I chociaż starasz się utrzymać harmonię życia rodzinnego, możesz jednocześnie nieświadomie robić coś, co przeciwdziała podejmowanym przez ciebie wysiłkom. Gdy to zidentyfikujemy, będziemy mogli zająć się tym, by dzieci „na litość boską skończyły wreszcie się kłócić".

Czy przyczyniasz się do kłótni dzieci?

Czasami wygląda na to, że nie trzeba wiele, by dzieci wzięły się za łby. Daj jednemu niebieski talerz, a drugiemu czerwony i awantura gotowa. Jednak możemy zrobić wiele, by zredukować poziom konkurowania w rodzinie i tym samym zmniejszyć prawdopodobieństwo sprzeczki. Przede wszystkim musisz zwrócić uwagę na to, czy nie porównujesz dzieci ze sobą słowami lub też w inny sposób.

O nadawaniu etykietek i o tym, jak zniechęcające są one z punktu widzenia dziecka, pisałam kilka rozdziałów wcześniej. Oprócz tego etykietki podtrzymują ducha rywalizacji między rodzeństwem, nawet jeśli świadomie tego nie chcemy. Dzięki nim powstają porównania. Jeśli jedno dziecko „jest muzykalne", oznacza to, że drugie nie. Jak myślisz, czy w takim przypadku rodzeństwo będzie dodawało sobie otuchy przed nadchodzącym konkursem pianistycznym, czy raczej stroiło do siebie miny? Gdy nadajemy etykietki, nikt nie wygrywa (co się dzieje, gdy „śliczna" siostra wstaje rano z wielkim pryszczem na buzi?), a rodzeństwo i tak nie może się z nimi mierzyć (nawet najpiękniejsza fryzura nie zakryje nosa, który jest rzekomo za duży). To najlepsza recepta na wzajemne urazy, gdy (nieświadomie) zmuszamy dzieci, by potykały się ze sobą o miejsce w rodzinie, by walczyły o zaspokojenie potrzeb przynależności i znaczenia, gdy zostały im z góry narzucone role. Efekty tego widać czasem jeszcze w wieku młodzieńczym, a nawet u osób dorosłych.

Nie chodzi mi jednak o oczywiste etykietki. Nawet rozmawiając z innym dorosłym, jeśli w jakiś sposób określimy dziecko, możemy sprawić, że ta osoba zacznie traktować je inaczej. Na przykład jeśli wspomnisz nauczycielowi, że twoje dziecko jest bardzo żywe, może on zacząć uspokajać je w czasie lekcji, bez względu na jego rzeczywiste zachowanie.

Kolejnym błędem jest wykorzystywanie zaradnego dziecka, czyli takiego, o którym wiesz, że wykona zadanie w stu procentach i to bez zbytniego narzekania. Gdy naprawdę potrzebujesz, by została wykonana jakaś ważna praca, to zwracasz się właśnie do niego. Musisz jednak pamiętać o tym, że jeśli nie rozdzielasz równo obowiązków (biorąc pod uwagę wiek), to tym samym dajesz innym dzieciom do zrozumienia, że nie są tak ważne, jak to zaradne. Czyniąc tak, podsycasz atmosferę konkurowania. Idąc tym samym tropem, gdy twoje dzieci są starsze i już tak nie obawiasz się zostawiać ich na krótko samych, dobrze jest, by nie ustalać, kto kim kieruje – rodzi to tylko rywalizację i możliwość osiągania przez jedne dziecko przewagi nad drugim. Każde z nich powinno być odpowiedzialne za siebie i za wykonanie określonych zadań – na przykład takich, jak przygotowanie podwieczorku czy nalewanie mleka albo posprzątanie po posiłku.

Zaprzestanie nadawania dzieciom etykietek i zaakceptowanie faktu, że każde z nich ma swoje wzloty i upadki, w znacznym stopniu przyczyni się do złagodzenia rywalizacji. Pamiętaj, że nigdy nie powinny one być sobie przeciwstawiane, jeśli chodzi o zdobycie uznania w twoich oczach – może to wyrządzić krzywdę w ich relacjach, którą będzie potem trudno naprawić.

Oprócz zaprzestania nadawania etykietek, możesz wykorzystać kilka narzędzi, które już poznałeś, by sprawić, że każde dziecko ma zaspokojone w pełni potrzeby przynależności i znaczenia oraz by przekonać je, że nie muszą w tym celu ze sobą konkurować.

Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy jest niezastąpiony, jeśli chodzi o poświęcanie każdemu dziecku niepodzielnej uwagi dwa razy w ciągu dnia, uwagi, o którą nie trzeba konkurować.

Jeśli masz dziecko, które domaga się takiej niepodzielnej uwagi od brata lub siostry, zawsze możesz zaaranżować Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy dla tej dwójki. Jest to podobne do tego, co ty robisz z jednym dzieckiem, z tą różnicą, że rodzeństwo samo spędza razem czas, który ma dla nich

jakość. Dzięki temu dzieci rozwijają między sobą zdrowe relacje i są w stanie komunikować się ze sobą w pozytywny sposób, a nie za pośrednictwem negatywnych zachowań. Wiadomo na przykład, dlaczego duży Norbert jest bohaterem malutkiej Izy – jest wesoły, troskliwy i pomysłowy. Jednak ośmiolatkowi nie zawsze podoba się uwielbienie czteroletniej siostry, szczególnie gdy chce zagrać z kolegami w piłkę (a nie udawać, że mówi śmiesznym głosem pluszowego pieska). Jeśli jednak wyznaczy się czas, by tych dwoje mogło się ze sobą regularnie bawić, Iza wie, że brat poświęci jej uwagę i nie musi o nią zabiegać ani marudzić. Także Norbert nie będzie czuł się winny, zajmując się własnymi sprawami. Wie, że będzie miał czas pobawić się z siostrzyczką (którą kocha) w trakcie Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy.

Wykorzystywanie takiego narzędzia, jak Zachęcanie, da dzieciom wyraźny sygnał, że są wartościowymi członkami rodziny i tym samym zmniejszy ryzyko rywalizacji między nimi. Czas na trening stworzy każdemu z nich szansę, by dały znaczący wkład w rodzinę i by rozwijały samodzielność.

Co jednak zrobić, jeśli wyeliminowałeś używanie etykietek, wykorzystujesz odpowiednie narzędzia, by zaspokajać u każdego z dzieci potrzeby przynależności i znaczenia, a one nadal walczą ze sobą?

No cóż, przede wszystkim trzeba zdać sobie sprawę, że są rodzeństwem. Nie ma metody, by w takiej sytuacji dzieci żyły ze sobą cały czas w idealnej zgodzie. W pozostałej części tego rozdziału skoncentruję się na sposobach pomagania dzieciom w unikaniu sprzeczek i zażegnywaniu konfliktów, gdy już wybuchną.

Porady dla rodziców – postępowanie w przypadku konfliktu między dziećmi

Przemieśćmy się w czasie o kilka lat do przodu. Maria jest teraz pewną siebie drugoklasistką, a Jacek niefrasobliwym czterolatkiem. Podobnie jak i inne dzieci, brat i siostra utrzymują relacje oparte na miłości i nienawiści. Zażarcie się kłócą o to, kto wymyślił zabawę plastikowym opiekaczem do grzanek i leją łzy podczas sprzeczki, a dziesięć minut później budują sklep

z artykułami dla zwierząt z wielkich klocków i planują, że w przyszłości, gdy dorosną, będą razem taki sklep prowadzili.

Jednak plan ten wali się w gruzy, gdy Jacek wpada na pomysł, że będą również sprzedawali dinozaury, a Maria mówi, że to głupie i niemożliwe. Na co Jacek krzyczy, że to Maria jest głupia, wyrywa jej z ręki fioletowego kota i wrzuca go za kanapę. Niestety, jeden z plastikowych triceratopsów Jacka dostaje się w sam środek awantury i Maria, by raz na zawsze udowodnić bratu, że dinozaury są gatunkiem całkowicie wymarłym, odrywa mu głowę.

Oboje biegną do mamy, przy czym każde z nich ma pewność, że jego wersja zdarzeń jest bardziej wiarygodna, a mama każe siedzieć wrogowi na tylnym tarasie przez kilka godzin, podobnie jak psu, który jest tam wysyłany, gdy coś spsoci.

– Mamo, Jacek powiedział, że można sprzedawać dinozaury w sklepie zoologicznym. Czy on nie jest głupi? A potem wrzucił Penelopę za kanapę!

– Mamo, ona zniszczyła mojego triceratopsa – poskarżył się płaczliwie Jacek.

Mama wie, co ją czeka, gdyż nie jest to pierwsza kłótnia.

– Uspokójcie się i powiedzcie mi, co się stało? – mówi z westchnieniem.

To rozpętuje lawinę wzajemnych oskarżeń typu „bo ona”, „a on powiedział”. Mamie udaje się w końcu sklecić z tego jakąś wersję wydarzeń. Dochodzi do wniosku, że Maria jak zwykle przesadza i że stara się za bardzo rządzić młodszym bratem, nie rozumiejąc jego ograniczeń.

– Mario, jesteś starsza i powinnaś się wstydzić, że zniszczyłaś bratu triceratopsa. Jesteś większa i silniejsza, lecz to nie znaczy, że możesz go traktować w taki sposób. Idź do swojego pokoju.

Maria, odchodząc, słyszy, jak mama pociesza Jacka:

– Nie martw się, kochanie, naprawimy twojego dinozaura.

Jacek może wrócić do zabawy i ustawić w sklepie takie zwierzęta, jakie tylko chce. Jedynym pocieszeniem dla Marii jest to, że kotka Penelopa leży za kanapą i jest poza jego zasięgiem.

Gdybyś przeprowadził sondaż wśród znajomych rodziców, okazałoby się, że przypadek Marii i Jacka jest jak najbardziej typowy. Dzieci

sprzeczają się, a potem taka sprzeczka przeradza się w zażartą kłótnię, którą przerywa tylko interwencja rodziców. Odgrywają oni rolę sędziego i ławy przysięgłych oraz wymierzają karę w oparciu o wersję wydarzeń, która wydaje im się najbardziej prawdopodobna. Jednak kilka godzin później wszystko się powtarza.

By znaleźć trwałe rozwiązanie problemu walki między dziećmi, musimy najpierw go zrozumieć. Sięgając jeszcze raz do psychologii adlerowskiej, dowiadujemy się, że aby znaleźć przyczynę konfliktu, musimy przyjrzeć się, jakie daje on korzyści. W większości przypadków rezultat jest taki, że w awanturę wtrąca się rodzic, określa, kto jest „agresorem", a kto „ofiarą" i rozwiązuje problem.

Korzyścią jest więc uwaga poświęcana przez rodzica każdemu dziecku uczestniczącemu w sprzeczce – to nieświadome dążenie do zaspokojenia potrzeby nadmiernej uwagi. W przykładzie Marii i Jacka „ofiara" jest przytulana i całowana, a „agresor" otrzymuje potwierdzenie, że jest silniejszy. W ten sposób nieomal uczymy dzieci mentalności ofiary. Pokazujemy im, że przedstawienie się w gorszej sytuacji powoduje wzrost naszego zainteresowania nimi, prowadząc do zaspokajania w negatywny sposób potrzeby przynależności. W przypadku agresora natomiast potwierdzamy tezę, że terroryzowanie może doprowadzić do zaspokajania w negatywny sposób potrzeby znaczenia. Każde dziecko otrzymuje etykietkę, a my postępujemy zgodnie z tymi etykietkami.

Oto na czym polegają korzyści. Nic dziwnego, że dzieci walczą ze sobą!

Jednak pułapki odgrywania ról sędziego i ławy przysięgłych są większe niż przedstawione korzyści. Gdy rozwiązujemy za dzieci ich nieporozumienia, odbieramy im możliwość nauczenia się, jak powinny tego typu problemy rozwiązywać między sobą. Nauka komunikowania się oraz rozwiązywania problemów i konfliktów idzie w las zawsze, gdy „pomagamy" w takich sytuacjach.

Oczywiście, z drugiej strony ciężko jest powstrzymać się od interwencji. Żaden z rodziców nie lubi słuchać, jak dzieci sobie wymyślają – rani to serce i uszy. Chcemy też, by było sprawiedliwie. Czujemy wewnętrzną potrzebę, by „agresor" nie pozostał bezkarny i by dziecko, które jest „ofiarą", otrzymało zadośćuczynienie. To zrozumiałe, jednak pamiętaj, że tylko w ograniczonym czasie możesz kontrolować otoczenie, w jakim twoje

dzieci funkcjonują. Nie będą długo żyły pod kloszem i masz na pewno nadzieję, że nie będą wołały cię, byś je chronił przed złośliwym współpracownikiem, gdy pójdą do pierwszej pracy.

Potrzeba nieco wysiłku, lecz istnieje lepszy sposób, by rozwiązać problem sprzeczek między dziećmi. Możesz pomóc im nauczyć się czegoś i jednocześnie zredukujesz liczbę wybuchających między nimi konfliktów. Formuła wygląda następująco:

1. Ignoruj teraz.
2. Ucz później.
3. Interweniuj tylko wówczas, gdy jest to niezbędne.
4. Wsadź wszystkich do tej samej łodzi.

Przedstawione w dalszej części rozdziału cztery narzędzia odnoszą się do tych czterech kroków. Dadzą ci one do ręki użyteczną metodę, dzięki której w twoim domu będzie panował większy spokój.

NARZĘDZIE nr 18

Nie angażuj się w spory

Wyjaśnienie

Jedną z głównych korzyści, jaką dzieci odnoszą z naszego angażowania się w spór, jest uwaga, jaką im poświęcamy. Niektóre z nich mogą zacząć sprzeczkę właśnie w tym celu (przecież w końcu interesowaliśmy się nimi zawsze, gdy się kłóciły) lub też ją przeciągać, wiedząc, że prędzej czy później zainterweniujesz. Tak jak maluch, który chce dostać buziaka za każde „buu”, starsze dzieci pragną sprawiedliwości lub pocieszenia, a najlepszą do tego okazją jest wywołanie awantury z rodzeństwem.

Jak taką korzyść wyeliminować? To proste. Ignoruj sprzeczki (lub przynajmniej udawaj, że to robisz). Podobnie jak w przypadku stosowania Konsekwencji, powinieneś wcześniej uprzedzić o tym dzieci. W spokojnej chwili powiedz im:

– Zazwyczaj, gdy się kłócicie, wtrącam się w waszą sprzeczkę. Uważam jednak, że jesteście już na tyle duże, by załatwiać tego typu problemy między sobą. Od dzisiaj nie będę więcej interweniować. Same macie rozwiązać problem.

Gdy wybuchnie awantura, wyjdź z pokoju (lub nie wchodź do niego, jeśli jesteś w innym pomieszczeniu). Taka twoja postawa jeszcze bardziej podkreśli fakt, że mówiłeś poważnie i teraz same muszą sobie radzić.

Choć będziesz udawać, że całkowicie ignorujesz sprzeczkę, dyskretnie słuchaj, co się dzieje. Da ci to szansę na ewentualną reakcję, jeśli będzie to niezbędne. Dzięki temu będziesz też mógł ustalić kluczowe problemy oraz to, na czym powinieneś się skoncentrować, jeśli chodzi o naukę. Najczęściej jednak twoja interwencja nie będzie konieczna.

Dosłownie wszyscy rodzice, którzy spróbowali tej metody, twierdzą, że czują się dzięki niej oswobodzeni – wspaniałym uczuciem jest nie angażować się. Co ważniejsze, większość rodziców zauważa, że w ciągu dwóch do trzech dni liczba i intensywność awantur się zmniejsza, gdyż nie ma już korzyści w postaci zwiększonej uwagi.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Tylko wówczas, jeśli wcześniej uprzedzisz dzieci o swoim postępowaniu.
- Zawsze, gdy dzieci się kłócą (chyba że istnieje niebezpieczeństwo, iż wyrządzą sobie krzywdę fizyczną).

Dlaczego to działa?

Dystansowanie się od sprzeczek dzieci może wydawać się nazbyt uproszczoną strategią, jednak są trzy powody, dla których redukuje ona intensywność i liczbę awantur.

Po pierwsze, eliminuje ona wynikające ze sprzeczki korzyści. Gdy nie angażujesz się, dzieci mają większą motywację, by rozwiązać problem samodzielnie i nie następuje eskalacja, by mama i tata przybiegli na ratunek. Wiedzą, że nie pojawisz się i nie poświęcisz im uwagi.

Po drugie, taka wstrzemięźliwość daje ci szansę na wzięcie głębokiego oddechu i zdecydowanie, czy rzeczywiście twoja interwencja jest niezbędna. W większości przypadków okaże się, że nie. Jeśli jednak sytuacja wymaga twojego zaangażowania, taka chwila zastanowienia umożliwi ci wybór optymalnej strategii postępowania (dalej przedstawiam stosowne narzędzia), by raczej znaleźć rozwiązanie problemu, a nie bawić się w sędziego i ławę przysięgłych.

Trzecim, najważniejszym powodem jest to, że dystansując się, dajesz dzieciom okazję, by same rozwiązały problem. Taką postawą wysyłasz sygnał, iż ufasz, że potrafią samodzielnie zająć się własnymi sprawami i znaleźć optymalne wyjście z trudnej sytuacji. I najczęściej tak właśnie się dzieje. Nauka pozytywnego komunikowania się, rozważania alternatyw i dochodzenia do kompromisu (lub podtrzymywania własnego zdania, gdy naprawdę w coś się wierzy) przyda im się w szkole, a potem w dorosłym życiu.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Dopilnuj, by dzieci były przekonane, iż nie angażujesz się emocjonalnie w jakąkolwiek ich sprzeczkę. Jeśli nie możesz wyjść z pomieszczenia, w którym się kłócą (jesteście na przykład w samochodzie lub w sklepie spożywczym), zajmij się czymś – włącz radio, oglądaj produkty na półkach itp.
- Wykorzystuj to narzędzie razem z innymi przedstawionymi w tym rozdziale. Zawsze bądź konsekwentny, gdy dzieci się kłócą.

Kłótnie w samochodzie

Dystansowanie się od sprzeczki w samochodzie może być trudne, gdy wybucha ona na siedzeniu tuż za tobą. Najlepszą strategią postępowania w takiej sytuacji jest zapowiedzenie dzieciom z góry: „Nie jest bezpiecznie, gdy ja prowadzę, a wy się kłócicie. Jeżeli zaczniecie się sprzeczać, zjadę na pobocze i poczekam, aż skończycie. Gdy zapadnie cisza, będziemy kontynuować podróż”. Poproś dzieci, by powtórzyły to, co powiedziałeś.

Jeśli zaczną się kłócić, nie odzywaj się ani słowem. Zjedź na bok i wyciągnij ze schowka dobrą książkę. Czytanie pozwoli ci udawać obojętność, bez względu na to, czy jesteście już spóźnieni, czy nie.

Możesz także zapobiegać awanturom na tylnym siedzeniu, kontrolując otoczenie. Jeśli to możliwe, postaraj się, by rodzeństwo, które ciągle ze sobą walczy, nie siedziało blisko siebie. Zachęć także dzieci, by wzięły ze sobą coś, co zajmie je w podróży – książkę, iPoda, zabawkę itp.

NARZĘDZIE nr 19

Ucz metod rozwiązywania konfliktów

Wyjaśnienie

Ignorowanie sprzeczek między dziećmi jest długoterminową strategią, która ma rozwiązać ten problem. Powinieneś jednak dać dzieciom do ręki narzędzia, dzięki którym będą mogły radzić sobie same w takich sytuacjach. W przeciwnym wypadku mogą się nigdy nie nauczyć pozytywnych sposobów rozwiązywania konfliktów, co przyda im się w życiu. Nie jest już twoim zadaniem rozwiązywanie ich problemów, lecz do ciebie należy nauczenie ich, jak to robić.

To narzędzie polega na nauce i ćwiczeniu. Nawet dorosłym trudno jest zachować zimną krew w stresowych sytuacjach i nie będzie to łatwe dla twoich dzieci. Jesteśmy na przykład poirytowani, gdy ktoś wyjada nasze kanapki, trzymane w pracy we wspólnej lodówce. Podobnie dla dziecka jest stresujące, gdy brat lub siostra zabiera czy niszczy jego zabawki. W takich sytuacjach reagujemy czasem w sposób, z którego niekoniecznie jesteśmy potem dumni. Jednak dzieci (podobnie jak i dorośli) mogą nauczyć się sposobów pokojowego współżycia. Służyć temu będzie przećwiczenie wykorzystania w praktyce metod i narzędzi przedstawionych w tej książce. Ty, jako osoba odpowiedzialna za dzieci, powinieneś tego dopilnować. Rozpocznij od znalezienia spokojnego miejsca, w którym nikt nie będzie wam przeszkadzał i tam ćwiczcie przedstawione poniżej metody.

MODEL DOWARTOŚCIOWANIA

Przede wszystkim opowiedz dzieciom o założeniach związanych ze wzmacnianiem poczucia własnej wartości. Mów prostymi słowami, lecz przede wszystkim upewnij się, że rozumieją, iż nie można kontrolować drugiej osoby (Czy naprawdę możesz powstrzymać siostrę od ciągnięcia cię za włosy? Czy możesz powstrzymać brata, żeby nie szturchał cię w samochodzie?), lecz można za to kontrolować otoczenie i własne postępowanie.

KONTROLA OTOCZENIA

By pomóc dzieciom kontrolować otoczenie, musisz zaznajomić je z pojęciem przestrzeni prywatnej, jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś. Prywatność jest zgodnie z zasadami psychologii adlerowskiej czymś, co przysługuje każdemu, a także użyteczną koncepcją, pozwalającą dzieciom utrzymać porządek. Dzieci potrzebują miejsca, w którym mogłyby się bawić i w którym nie przeszkadzano by im. Potrzebują także miejsca, do którego rodzeństwo (a nawet pies) nie miałoby dostępu. Zastanów się nad tym: jaka dziewczynka chciałaby, żeby młodszy braciszek używał jej służącej do zabawy szminki jako farby wojennej w walce przeciwko najeźdźcom z kosmosu? Jeśli masz ochotę gdzieś się zaszyć, żeby pisać pamiętnik lub rysować, czy chciałbyś, żeby rodzeństwo bez przerwy cię krytykowało? Nawet jeśli twoje dzieci mieszkają w tym samym pokoju, to każde z nich musi mieć wyznaczone miejsce, w którym mogłoby być samo i mieć spokój. Można wykorzystać specjalne systemy aranżowania przestrzeni czy namiot służący do zabawy, by zapewnić taką prywatność nawet we wspólnej sypialni. Możesz również tak zorganizować czas w ciągu dnia, by każde dziecko mogło być we wspólnym pokoju samo.

Kiedy obszary prywatne zostały już ustalone, określ również przestrzeń wspólną – zazwyczaj są to salon, pokój dzienny i ogród. Następnie ustal trzy domowe zasady, które pomogą dzieciom chronić prywatną własność (lub dzielić się nią):

1. Jeśli bawię się w przestrzeni wspólnej, znaczy to, że rodzeństwo może bawić się ze mną. Jeśli chcę być sam, idę do mojego pokoju lub do wyznaczonej prywatnej przestrzeni.

2. Jeśli zostawiam swoje rzeczy w przestrzeni wspólnej, to rodzeństwo także może się nimi bawić. Jeśli chcę, by coś było do mojego wyłącznego użytku, trzymam to w swoim pokoju lub w prywatnej przestrzeni.
3. Walka na niby jest dozwolona jedynie za obopólną zgodą. Należy ustalić jeden zwrot lub słowo zrozumiałe dla wszystkich członków rodziny, takie na przykład jak „dość", po którym siłowanie się musi się natychmiast zakończyć, kiedy jedno z dzieci ma dość (lub coś mu się stało). Przećwicz to na zasadzie odgrywania ról z każdym z dzieci.

Kontrolowanie otoczenia pomoże twoim dzieciom unikać przede wszystkim konfliktów. Ponadto nauczą się one, jak szanować prywatność innych, co przyda im się, gdy będą starsze i znajdą się w sytuacjach, w których stawka jest wyższa.

DECYDUJ, CO TY ZROBISZ

Powinieneś także zapoznać dzieci z metodami samokontroli (gdyż nie mogą one kontrolować zachowań rodzeństwa), dzięki którym nauczą się unikania konfliktów, a także będą wiedziały, co robić, jeśli wybuchnie sprzeczka.

Przede wszystkim daj im do zrozumienia, że nikt w konfliktowej sytuacji nie musi być ofiarą. Każdy jej uczestnik ma wybór – może zostać lub zignorować sytuację i odejść, kończąc tym samym awanturę. Jednocześnie nikt nie musi być agresorem. Pomóż dzieciom poklasyfikować typowe zachowania, które prowadzą do sprzeczki lub eskalacji konfliktu, takie jak skarżenie, przezywanie, niszczenie zabawek, przemoc fizyczna lub cokolwiek, co krzywdzi drugą osobę. Daj im do zrozumienia, że nie są to akceptowalne sposoby rozwiązywania problemów, że istnieją metody, dzięki którym nie tylko można osiągać sukcesy, lecz także unikać konfliktów lub redukować ich intensywność.

INNE UŻYTECZNE NARZĘDZIA

Nadszedł czas, byś nauczył teraz dzieci wykorzystywania narzędzi, które już poznałeś. Niech ćwiczą stosowanie Cichego Głosu i ty też konsekwentnie go używaj. Ucz je, jak ignorować zaczepki ze strony

rodzeństwa i jak wycofywać się z konfliktu, a nie biec zaraz ze skargą do jednego z rodziców. Pokaż, jak używać konstrukcji Czuję się..., dzięki czemu każde z dzieci będzie potrafiło spojrzeć na dany problem oczami drugiego.

Naucz je również, jak prosić o coś z otwartymi dłońmi, a nie żądać. Na przykład: „Czy mógłbyś oddać mi moją zabawkę? Jeszcze chcę się nią pobawić", zamiast „Oddawaj to, ale już!", może pomóc w załagodzeniu potencjalnego konfliktu. Otwarte dłonie rozpoznawane są przez dzieci jako uniwersalny znak, że przychodzę w pokoju. Przećwicz z dziećmi każde z tych rozwiązań i jeśli trzeba, powtórz założenia, dopóki wszystkich nie zrozumieją. Proponowane narzędzia stosowane razem służą zmniejszaniu napięcia i pozwalają wypracować satysfakcjonujące dla wszystkich rozwiązanie. Pamiętaj także, iż wielu dorosłych nie ma opanowanych tych technik w wystarczającym stopniu i praca z dziećmi może być doskonałą okazją do ich przećwiczenia.

Wymaga to co prawda czasu, ale te metody pomogą nie tylko utrzymać spokój w twoim domu, lecz także przygotują dzieci do życia w trudnym świecie.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Gdy masz dużo czasu, w spokojnym momencie.
- W przypadku młodszych dzieci organizuj minisesje, które koncentrują się na różnych aspektach i są często powtarzane.

Dlaczego to działa?

Ćwiczenie z dziećmi właściwych zachowań i umiejętności przydatnych w życiu jest jednym z naszych najważniejszych zadań jako rodziców i jedynym sposobem przekazywania najistotniejszych informacji. Poświęcając czas na trening zarządzania konfliktami (i unikania ich), uczymy dzieci samodzielnego rozwiązywania problemów, co w efekcie przyczyni się do zmniejszenia liczby sprzeczek i naszego zaangażowania w ich łagodzenie.

Koncepcja, zgodnie z którą nie można kontrolować drugiej osoby, stanie się zrozumiała dla twoich dzieci, gdy zobaczą, jak funkcjonuje w praktyce. Przedstawione narzędzia pozwolą im żyć na własnych warunkach nawet w tłocznym domu rodzinnym. Przede wszystkim zrozumieją, że mogą kontrolować w pewnym stopniu sytuacje, w których do tej pory czuły się zagubione. Na przykład pięcioletnia dziewczynka nie będzie silniejsza niż dziesięcioletnia siostra, lecz dzięki temu, czego się nauczyła, może w pewnym stopniu zniwelować tę różnicę. Z kolei dziesięciolatka uczy się, co zrobić, by siostrzyczka nie dobrała się do jej cennych lalek Barbie ze swoimi plastikowymi nożyczkami.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Nie staraj się uczyć, gdy sytuacja jest zaogniona. Poczekaj na spokojną chwilę, gdy będziesz miał nieco czasu.
- Powieś trzy domowe zasady opisane na s. 244-245 w widocznym miejscu, by każdy mógł się ich nauczyć. Możesz także powiesić kartki ze słowami lub rysunkami, pomagające dzieciom radzić sobie z konfliktem.
- Ćwicz na zasadzie odgrywania ról tyle, ile jest konieczne.
- Bądź cierpliwy, jeśli chodzi o postępy osiągane przez dzieci.
- Zachęcaj je, by się doskonaliły.
- Unikaj przypominania dzieciom o metodach, z którymi je zapoznajesz, gdy wybucha awantura. Zignoruj sprzeczkę i ucz później. Nie powinieneś się wtrącać, chyba że sytuacja wymknie się spod kontroli (będę o tym mówiła, przedstawiając kolejne narzędzie).
- Dawaj dobry przykład, samemu używając technik, których uczysz dzieci, w stosunku do innych dorosłych. Mam tutaj na myśli:
  – ignorowanie,
  – wycofanie się z konfliktu,
  – stworzenie prywatnej przestrzeni,
  – wdrożenie trzech domowych zasad,
  – wykorzystywanie konstrukcji Czuję się...,
  – proszenie o coś, zamiast domagania się.

NARZĘDZIE nr 20

Pomocna interwencja rodzica

Wyjaśnienie

Co zrobić, jeśli stosujesz dwa poprzednio opisane narzędzia, a konflikt wymyka się spod kontroli? Co zrobić, jeśli jedno dziecko w ewidentny sposób maltretuje drugie? Może to być sytuacja, w której musisz zainterweniować (natychmiast, jeśli komuś grozi fizyczna krzywda). Zanim jednak to zrobisz, upewnij się, że dałeś dzieciom szansę na samodzielne zażegnanie konfliktu.

Jeżeli jednak będziesz interweniować, musisz nastawić się na zupełnie inny rodzaj działania niż w przeszłości. Twoim celem nie jest określenie, kto ma rację – w takiej sytuacji ważniejsze jest, by dzieci wykorzystały to, czego ich uczyłeś, jeśli chodzi o wspólne rozwiązywanie problemów. Twoje zadanie polega na udrożnieniu kanałów komunikacyjnych i na doprowadzeniu do spokojnej rozmowy, która zakończy konflikt.

Na początek możesz użyć techniki, którą nazywam arbitrażem. Podobnie jak sprawozdawca sportowy w dyplomatyczny sposób mówi po meczu o obu drużynach, tak i ty powinieneś poznać odczucia dzieci, bez wydawania osądów. Możesz użyć stwierdzeń typu: „Widzę, że jesteś naprawdę zdenerwowany” lub „Chyba jesteś zły z tego powodu” i dodać kilka zdań, które nie spowodują przyjęcia przez którąkolwiek ze stron postawy defensywnej.

Daj potem szansę obojgu dzieciom na opowiedzenie swoich wersji wydarzeń, nawet wówczas, gdy sytuacja jest dla ciebie jasna. Zanim jednak zaczną, kategorycznie zapowiedz, że nie będziesz tolerował wzajemnych oskarżeń i że chcesz posłuchać jedynie o faktach. Poznanie całej historii nie jest tu tak ważne jak to, że każde z dzieci wie, że zostało wysłuchane. Twoim celem nie jest osądzenie, kto miał rację, lecz danie im okazji do wypowiedzenia się. Poproś kolejno dzieci, by zaczęły mówić, używając konstrukcji Czuję się..., na przykład: „Czuję się zły, bo... ” lub „Czuję frustrację, ponieważ. ”. Pozwoli im to wykorzystać narzędzia, które poznały. Jest to także praktyczna nauka mówienia o swoich uczuciach.

Gdy już poznałeś obie wersje wydarzeń, zapytaj dzieci, jaki mają pomysł na rozwiązanie problemu. Potem zamilknij i czekaj na ich ruch. Przy odrobinie szczęścia jedno z nich może zaproponować coś akceptowalnego dla obojga i twoja rola się zakończy.

Czasem jednak w odpowiedzi otrzymujesz skonsternowane spojrzenia lub wypowiedziane przez łzy „nie wiem". Wtedy możesz coś zaproponować. Unikaj bezpośredniego rozwiązania konfliktu za dzieci. Zamiast tego rzuć kilka pomysłów: „Co myślicie o tym, by na zmianę bawić się kijem bejsbolowym?" lub „Poproś Dorotkę, by włożyła głowę lali na miejsce, to znowu będziesz mogła się nią bawić?". Przedstaw kilka stosownych do sytuacji propozycji, pamiętaj jednak, że twoje dzieci same powinny dojść między sobą do porozumienia. Jeśli i to nie pomoże, trzeba skorzystać z kolejnego narzędzia.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

- Kiedy jedno dziecko maltretuje drugie.
- Gdy awantura między dziećmi wymyka się spod kontroli.

Dlaczego to działa?

Chociaż twoim celem jest nauczenie dzieci, by samodzielnie rozwiązywały konflikty, czasem zdarzają się sytuacje, w których musisz zainterweniować. Ale im rzadziej będziesz się wtrącał w sprzeczki między nimi, tym szybciej nauczą się samodzielnie dochodzić do zgody.

Jeśli już się angażujesz, pamiętaj, by nie faworyzować żadnej ze stron. Neutralną postawą dajesz do zrozumienia, że jeśli dwoje się kłoci, to żadne z nich nie jest wolne od winy.

Rozpoczęcie spokojnej rozmowy pomoże dzieciom w nauce mówienia z szacunkiem do drugiej strony, a także słuchania jej podczas sprzeczki – umiejętności te przydadzą im się zawsze. Jeśli będą je ćwiczyły i jednocześnie będą coraz bardziej dojrzałe, to nauczą się, jak rozwiązywać konflikty.

W końcu, gdy dzieci dojdą samodzielnie do porozumienia (nawet jeśli pomogą im w tym twoje sugestie), powinieneś pochwalić je za umiejętność

rozwiązywania konfliktów i podkreślić, iż wierzysz, że następnym razem same sobie poradzą.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Im mniej mówisz, tym lepiej. Na ile to jest możliwe, wycofaj się i daj dzieciom samodzielnie rozwiązać problem.
- Jeśli oferujesz sugestie, pamiętaj, by było ich co najmniej dwie. Dzięki temu dzieci będą mogły ćwiczyć dochodzenie do porozumienia (a nie wypełniać twoje rozkazy).
- Zachowaj spokój, by w ten sposób łagodzić sprzeczkę.
- Ewentualne rozwiązanie powinno być typu wygrana – wygrana (a przynajmniej nie typu wygrana – przegrana). Upewnij się, że jest ono akceptowalne dla obu stron.

ARBITRAŻ

W jaki sposób angażować się w sprzeczkę:

1. Wczuj się w sytuację każdego z dzieci i nazwij ich emocje („Chyba jesteś zły”, „Mam wrażenie, że naprawdę się martwisz”).
2. Poproś każde z dzieci, by opowiedziało swoją wersję wydarzeń, rozpoczynając od konstrukcji Czuję się.
3. Poproś, by przedstawiły swoje pomysły na rozwiązanie problemu.
4. Poczekaj w milczeniu.
5. Jeśli nikt się nie odzywa, zaproponuj kilka alternatywnych rozwiązań.

CZUJĘ, ŻE... CZAS SIĘ ROZESMIAĆ!

Gdy po raz pierwszy zastosowałam to narzędzie w stosunku do moich dwóch chłopaków, efekty były zupełnie nieoczekiwane. Po kłótni poprosiłam każdego z nich, by opowiedział swoją wersję wydarzeń, rozpoczynając od Czuję się. Oczekiwałam czegoś w rodzaju „Czuję się zły, bo...” lub „Czuję się zraniony, gdy...”. Zamiast tego Brent, młodszy z nich, z wyczuciem sytuacji krzyknął: „Czuję, że... Ryan jest idiotą”.

Niezupełnie o to mi chodziło, lecz wszyscy się roześmieliśmy. Niewątpliwie trzeba było jeszcze poświęcić trochę czasu na naukę! Ważne jest, byś pamiętał, że najlepiej wykorzystasz narzędzia przedstawione w tej książce, jeśli będziesz doskonalił ich użycie stopniowo. Dotyczy to zarówno ciebie, jak i twoich dzieci. Dzięki praktyce możecie nauczyć się stosować konstrukcję typu Czuję się., by mówić o swoich emocjach, zamiast koncentrować się na poszukiwaniu winnych, do czego ma tendencję tak wielu dorosłych.

NARZĘDZIE nr 21

Wszyscy w tej samej łodzi

Wyjaśnienie

Wszyscy w tej samej łodzi jest narzędziem, które może zakończyć konflikt, dzięki temu, iż wszyscy jego uczestnicy ponoszą te same konsekwencje. Jeśli dzieci nie zgadzają się na jakieś rozwiązanie problemu, bez względu na to, czy zaproponowane przez ciebie, czy będące ich pomysłem, jasne się staje, że nie będzie wygranych.

Wtedy wykorzystujesz Konsekwencje albo-albo, by wszyscy ponieśli skutki niepożądanego zachowania. Może to być coś w rodzaju:

– Albo znajdziecie sposób, jak razem się tym bawić, albo schowam to na resztę dnia.

– Albo uzgodnicie między sobą smak loda, albo nie kupię żadnego.

– Albo dojdziecie do porozumienia, albo każde z was pójdzie do swojego pokoju.

Jako typ Logicznych konsekwencji takie działanie musi być zgodne z pięcioma przedstawionymi wcześniej zasadami:

– dziecko powinno być traktowane z szacunkiem,

– musi istnieć bezpośrednie powiązanie z negatywnym zachowaniem,

– musi ono spełniać warunki zdrowego rozsądku,

– dziecko powinno zostać wcześniej poinformowane o regułach (co dzieje się w sposób naturalny, jeśli wykorzystujesz Konsekwencje albo-albo) i własnymi słowami je opisać.

Wielu rodziców ma problem z wykorzystaniem tego narzędzia, szczególnie jeśli uważają, że wiedzą, kto jest winny. To zrozumiałe. Najczęściej w takiej sytuacji myślimy: „Dlaczego Benek ma ponosić konsekwencje, jeśli to nie on jest winny?”. Ja jednak pytam, kto naprawdę jest winny? Oczywiście, może widziałeś, jak starszy brat uderzył młodszego łopatką do piasku, lecz nie wiesz o tym, że przez ostatnie kilka godzin młodszy chłopiec rozwalał zamki budowane przez starszego, który w końcu stracił cierpliwość. Nie oznacza to, że postąpił właściwie, lecz jego zachowanie nie było przypadkowe. Jeśli pozwolisz któremukolwiek z rodzeństwa opowiedzieć o przebiegu danego konfliktu, to usłyszysz kolejne historie, a każda z nich będzie służyła udowodnieniu niewinności opowiadającego. Jednak to nie pomaga w nauczeniu się, jak rozwiązywać konflikty, a jedynie wspiera rozwój mentalności ofiary.

Ponadto twoim zadaniem nie jest osądzanie. Zamiast tego musisz jasno dać do zrozumienia, że nie interesuje cię, kto rozpoczął kłótnię. Ważne jest tylko, kto brał w niej udział. Każdy ma przecież szansę zignorowania drugiej osoby i wycofania się.

Kiedy chcesz zastosować narzędzie Wszyscy w tej samej łodzi, pamiętaj, że choć jest ono bardzo efektywne, jeśli chodzi o kończenie awantur, to najpierw należy wypróbować takie metody, jak ignorowanie konfliktu, Czas na trening czy Pomocna interwencja rodzica. Dzięki ignorowaniu dajesz dzieciom do zrozumienia, że ufasz, iż same sobie poradzą. Czas na trening umożliwia im nauczenie się pozytywnych sposobów rozwiązywania konfliktów. Pomocna interwencja rodzica udrażnia kanały komunikacyjne i

dzieci mają szansę samodzielnie dojść do zgody. Jeśli zastosujesz od razu narzędzie Wszyscy w tej samej łodzi, stracą one okazję do nauki i do ćwiczenia metod rozwiązywania sporów.

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

Kiedy jest całkowity brak porozumienia i nie działają metody rozwiązywania konfliktów.

- Kiedy dzieci nie chcą zgodzić się na żadne z przedstawionych rozwiązań.
- Jedynie po zastosowaniu wcześniej wymienionych trzech narzędzi.

Dlaczego to działa?

Wszyscy w tej samej łodzi to znakomita metoda zmniejszania poziomu rywalizacji, unikania osądzania i eliminowania korzyści, które dzieci odnosiły dzięki awanturom. Dzieci tracą zapał do walki i sprzeczka bardzo szybko się kończy.

Rywalizacja jest główną siłą napędową wszelkich sporów i działa najmocniej, gdy interweniujesz. W takiej sytuacji stawka jest wysoka – każdy uczestnik kłótni chce udowodnić, że to on miał rację i zyskać twoją aprobatę. Gdy oznajmiasz, że wszyscy poniosą identyczne konsekwencje, likwidujesz przyczynę rywalizacji i kładziesz nacisk na współpracę. Nie będzie ani zwycięzcy, ani przegranego, jedynie dwoje dzieci, które albo się pogodzą, albo solidarnie poniosą skutki swojego postępowania.

Unikanie moralnego osądu może nie wydawać się właściwą metodą działania. Czyż w końcu nie chcemy, by dzieci potrafiły odróżniać dobro od zła? Oczywiście, że tak, jednak kłótnia między rodzeństwem zawsze jest niepożądanym zachowaniem, bez względu na to, czy chodzi o to, kto zniszczył zabawkę, kto potrafi wyżej skoczyć lub kto użył czyjego telefonu, by zadzwonić do przyjaciela. Nikt nie musi uczestniczyć w awanturze, można zignorować zaczepki i odejść lub też wspólnie zastanowić się, jak znaleźć rozwiązanie akceptowalne dla wszystkich. Ponadto ignorując wszelkie „on powiedział, ona powiedziała”, tak charakterystyczne dla kłótni między rodzeństwem, i nie godząc się na osądzanie, pomagamy

dzieciom zrozumieć, iż to, co się wydarzyło, nie jest nawet w części tak istotne, jak to, co zrobią później.

Na koniec, narzędzie Wszyscy w tej samej łodzi eliminuje wszelkie korzyści, na jakie dzieci liczą, rozpoczynając zwadę. Dzięki niemu staje się jasne, że nikt nie może wygrać tej bitwy, chyba że obie strony zgodzą się na współpracę. Jednocześnie uczestnicy awantury wiedzą, że wszyscy stracą, jeśli będą ją kontynuowali.

Gdy wszelka motywacja do dalszej sprzeczki zostanie wyeliminowana, dzieci mają alternatywę: albo znajdą samodzielnie rozwiązanie, albo poniosą identyczne konsekwencje. Być może nie będą szczęśliwe, lecz nauczą się, że żadne z nich nie odniesie korzyści z konfliktu.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Zachowuj spokój i jednakowo traktuj obie strony konfliktu.
- Nie przejmuj się narzekaniem – gdy powiesz, jakie będą konsekwencje, po prostu odejdź.

Walcz o lepsze (lub nie walcz w ogóle)

Choć strategie przedstawione w tym rozdziale są relatywnie proste, nie jest łatwo stosować je w praktyce. Wymagają od ciebie wysiłku i zaangażowania, nie wspominając już o dzieciach, które muszą doskonalić nowe umiejętności. Jednak zyski są olbrzymie. Dzieci, które efektywnie potrafią rozwiązywać osobiste problemy, zyskują olbrzymią przewagę, jeśli chodzi o budowanie w przyszłości relacji z kolegami i koleżankami z klasy, współpracownikami, własnymi rodzinami i przyjaciółmi.

Nie zapominaj także i o tym, że nie będziesz musiał więcej poświęcać czasu na rozwiązywanie za nie ich problemów. W pewnym momencie okaże się, że kłótnie stały się bardzo rzadkie.

Ponadto tworząc środowisko, w którym każde dziecko czuje się doceniane, w którym nie nadaje się etykietek i nie ma powodu do rywalizacji, uczysz je, jak budować trwałe, pełne miłości relacje z innymi ludźmi.

Kolejnym narzędziem, które pomoże twojej rodzinie w pokojowym współżyciu pod tym samym dachem jest Rodzinne spotkanie. Następny rozdział poświęcony będzie sposobom podtrzymywania harmonijnego rodzinnego współżycia.

10

WSZYSCY RAZEM

Każdego dnia w roku szkolnym, oprócz śród, dwunastoletni Karolek Freder chodzi na trening koszykówki. Ćwiczy także w sobotnie przedpołudnia od dziewiątej do dwunastej i gra w meczach raz lub dwa razy w tygodniu. W środy natomiast chodzi na lekcje gry na trąbce. Co kilka miesięcy bierze udział w przedstawieniu, recitalu lub konkursie i jest coraz lepszy.

Dziesięcioletnia Janka Freder chodzi popołudniami na treningi gimnastyki dwa razy w tygodniu, a czasem jeszcze dodatkowo w niedzielę wieczorem. Pomaga także za niewielką opłatą cioci, która niedawno urodziła dziecko. Uczestniczy również w zaawansowanym programie nauczania w szkole podstawowej i po lekcjach musi chodzić do biblioteki i wyszukiwać informacje. Lubi śpiewać i zawsze zgłasza się na ochotnika, gdy w szkole lub kościele organizowany jest występ.

Maciek Freder, choć ma zaledwie sześć lat, jest bardzo aktywnym uczniem. Uwielbia bawić się z mieszkającymi w sąsiedztwie dziećmi i gdy odkrył, że ma naturalny talent do piłki nożnej, dołączył do drużyny. Jeździ na mecze wyjazdowe i ma treningi w poniedziałki, środy i sobotnie popołudnia. Chodzi także na zajęcia dla dzieci w lokalnym centrum sztuki.

Mama natomiast udziela się w radzie rodziców szkoły podstawowej, do której chodzą Janka i Maciek. Pracuje w jadłodajni dla ubogich dwa razy w miesiącu i nosi także posiłki nowym mamom w ramach działalności w kościele rodzinnym. Spotyka się z przyjaciółkami raz w miesiącu na kolacji, a także co kilka dni odwiedza swoją mamę – przywozi jej zakupy i pomaga w domu. Aha, i jeszcze pracuje na pełny etat.

Tata ma natomiast pełny etat profesorski na uczelni. Ze względu na ruchome godziny pracy to on najczęściej jeździ z dziećmi do lekarza lub dentysty, czeka w domu na zamówione przesyłki i załatwia różne sprawy między wykładami, gdy tylko może. Prowadzi w soboty zajęcia w klubie kulturalnym dla uczelni, w której wykłada. Zawsze ma jakieś wypracowania do oceny i lekcje do zaplanowania. Nigdy nie opuszcza transmisji meczu, gdy gra Real Madryt.

No tak! Mam nadzieję, że nie czujesz się tak zmęczony, czytając to, jak ja byłam, pisząc! Przyjrzyj się rozkładowi zajęć tej przykładowej rodziny i zastanów, czy jest szansa, by wszyscy jej członkowie byli razem w domu. Może to będzie kilka godzin, z których większość przypada na czas snu.

Choć ta rodzina może być nieco bardziej zabiegana niż typowa rodzina, to jednak nie odbiega daleko od realiów znanych większości z nas. Wygląda na to, że biorąc pod uwagę pracę zawodową, zajęcia, w których uczestniczą dzieci, i działalność społeczną, niewiele czasu pozostaje, by jako rodzina być razem.

Wszyscy słyszeliśmy o pułapkach i niebezpieczeństwach bycia zbyt zajętymi, lecz czasem nie możemy lub nie chcemy zmieniać czegokolwiek w życiu. Na przykład raczej nie powiesz swojej jedenastolatce, że nie może grać w koszykówkę, grę, którą pokochała, od kiedy w wieku pięciu lat po raz pierwszy udało jej się wrzucić piłkę do kosza, tylko dlatego, iż nie chcesz wozić jej na treningi, mecze czy odbywające się poza miejscem zamieszkania turnieje. Może jednak, jako samotny rodzic, nie masz wyboru, gdyż to ty jesteś jedynym żywicielem rodziny.

Choć czasem bardzo byśmy chcieli wieść spokojniejsze, mniej chaotyczne życie, to jeśli nie podejmiemy decyzji o rezygnacji z dodatkowych zajęć, najprawdopodobniej nic się nie zmieni. Bez względu jednak na to, czy twoja rodzina jest bardzo zajęta, czy żyje spokojniej, ważne jest, by jej członkowie spędzali razem i regularnie czas, mający jakość. Czytając ten rozdział, powinieneś już wiedzieć, jak duże znaczenie ma pielęgnowanie więzi, umożliwianie dzieciom brania udziału w załatwianiu codziennych spraw i wykorzystywanie pozytywnej komunikacji do rozwiązywania problemów.

Narzędzie przedstawione w tym rozdziale pozwoli ci uwzględnić te wszystkie rzeczy w zabieganym codziennym życiu. Nawet jeśli utrzymasz dotychczasowy gorączkowy rytm, to będziesz mógł go uporządkować i sprawić, by wszyscy w twoim domu poczuli się szczęśliwi. Nazywam to narzędzie Rodzinnym spotkaniem i zawiera ono w sobie wszystkie koncepcje, o których do tej pory mówiliśmy. Spodoba się ono zarówno tobie, jak i twoim dzieciom.

NARZĘDZIE nr 22

Podstawowe rodzinne spotkanie

Wyjaśnienie

Mówiąc najprościej, rodzinne spotkanie to Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy spędzany razem jako rodzina, co tydzień. Spotkania te są wspaniałym sposobem, by zaspokoić u każdego potrzeby przynależności i znaczenia, budować silne relacje i upewnić się, że cała rodzina na bieżąco wie, co się dzieje w życiu każdego z jej członków. Rodzinne spotkanie jest okazją, by członkowie rodziny przebywali ze sobą, rozwiązywali problemy i po prostu spędzali przyjemnie czas. To rytuał, który tworzy więzi i jednocześnie uczy dzieci, jak porozumiewać się z innymi, współpracować, podejmować decyzje i szanować innych.

Jeśli, czytając te słowa, sądzisz, że przypominać to będzie nudne spotkania na sali konferencyjnej, podczas których szef na tle tablicy ględzi bez końca, to jesteś w błędzie. Rodzinne spotkania to coś zupełnie innego i uczestniczenie w nich będzie dla ciebie przyjemnością – mogę to przyrzec!

Zapoznaj się teraz z pięcioma regułami rodzinnych spotkań.

KTO POWINIEN UCZESTNICZYĆ W RODZINNYM SPOTKANIU?

Każdy, kto mieszka pod twoim dachem, także dziadkowie czy będąca na stałe przy rodzinie niania. Nawet jeśli twoja rodzina składa się z dwóch osób – ciebie i twojego dziecka – to i tak takie spotkanie pomaga tworzyć więzi, dyskutować o ważnych sprawach i razem miło spędzać co tydzień czas.

GDZIE RODZINNE SPOTKANIE POWINNO SIĘ ODBYWAĆ?

Organizuj takie spotkania w domu, w miejscu, które jest wygodnie i w którym nic nie będzie wam przeszkadzało. Zarówno salon, jak i kuchenny stół, są znakomite, lecz jeśli chodzi o kuchnię, to spotkanie nie powinno się odbywać w czasie posiłku. Brzęk sztućców i prośby o podanie tego czy tamtego są zbyt rozpraszające.

KIEDY RODZINNE SPOTKANIE POWINNO SIĘ ODBYWAĆ?

Dopilnuj, by odbywało się co tydzień, najlepiej w tym samym dniu i o tej samej porze. (Dla wielu rodzin dobrą porą są niedzielne wieczory) . Jeśli jest to niemożliwe, ustal czas spotkań ze wszystkimi członkami rodziny. Nie muszą one być długie – zazwyczaj trwają od dwudziestu minut do godziny.

Gdy dzieci zorientują się, że masz zamiar regularnie organizować takie spotkania, będą na nie czekały i polubią je. Ponadto nie wywołają one myślenia typu „Aha, znowu mamy jakieś problemy", które by na pewno miało miejsce, gdybyście się spotykali tylko w przypadku kłopotów. Regularne spotkania oznaczają coś pozytywnego dla wszystkich. Jeśli będą stanowiły żelazny punkt cotygodniowego planu, jest mniej prawdopodobne, że któreś z nich się nie odbędzie.

CZEMU SŁUŻĄ RODZINNE SPOTKANIA?

Zanim rozpoczniesz spotkania, powinieneś wyjaśnić dzieciom, dlaczego są one takie ważne. Ujmij to następująco:

– Jako rodzina cenimy wkład każdego w podejmowanie wspólnych decyzji i rozwiązywanie problemów, jakie mogą się pojawić. Dlatego chcemy także wiedzieć, co wy myślicie! Postaramy się, by te spotkania były fajne i żebyśmy przyjemnie co tydzień spędzili razem czas.

O CZYM POWINNIŚMY ROZMAWIAĆ?

Do każdego rodzinnego spotkania powinien zostać przygotowany harmonogram, by nie zapomnieć o ważnych kwestiach (w tym i o zabawie).

Gdy zaczynasz organizować takie spotkania, koncentruj się na sprawach podstawowych. Celem jest, by były niedługie i przyjemne – to bowiem zapewni sukces. Kolejne opisywane przeze mnie narzędzie zawiera już dłuższy harmonogram i będziesz mógł je stosować, gdy poczujesz się bardziej pewny siebie. Plan spotkania w wersji podstawowej zawiera następujące punkty:

Komplementy i docenianie

Rozpoczynaj spotkanie, prosząc po kolei jego uczestników, by wypowiadali się pozytywnie o pozostałych. Powinien zacząć rodzic, by przełamać lody. W przypadku rodziny Frederów wzajemne docenianie może wyglądać następująco:

Mama:

– Naprawdę doceniam to, jak tata pomógł w tym tygodniu, rozwożąc was na zajęcia. Byłam zawalona pracą i bez niego nie dałabym sobie rady.

– Janeczko, zauważyłam, że naprawdę w tym tygodniu włożyłaś wiele wysiłku w przygotowanie raportu, który robisz w ramach projektu. Znakomicie!

– Maćku, bardzo ci dziękuję za te piękne kwiaty, które zasadziłeś w skrzynce za moim oknem. Uwielbiam na nie patrzeć.

– Karolu, okazałeś się w tym tygodniu wspaniałym przyjacielem Janka, wyprowadzając jego psa, gdy leczył zwichniętą kostkę. Jestem pewna, że docenia on, iż ma takiego sąsiada jak ty!

Janka Freder:

– Karolu, bardzo ci dziękuję za pomoc w odrobieniu pracy domowej z matematyki. Rozumiem to teraz znacznie lepiej.

– Mamo, naprawdę fajnie mi się z tobą robiło zakupy w sobotę.

– Tato, dziękuję ci, że naprawiłeś mój rower.

– Maćku, zawsze dzięki tobie się śmieje. Fajnie, że jesteś moim braciszkiem.

I tak dalej.

Prawienie komplementów i docenianie innych może być na początku trudne dla twoich dzieci, lecz z czasem coraz łatwiej będzie im przychodziło na myśl coś miłego. Mogą czuć się niezręcznie, zarówno słuchając pochwał, jak i mówiąc komplementy innym. Zaradzić temu może Czas na trening poświęcony temu zagadnieniu. Jednak z każdym kolejnym spotkaniem dzieci zaczną coraz uważniej słuchać, co inni, a szczególnie rodzeństwo, mają do powiedzenia na ich temat. Wkrótce wszyscy będą czekać na ten pierwszy punkt spotkania i wprowadzi on miły nastrój na całą jego resztę.

Kalendarz

Każde rodzinne spotkanie jest znakomitą okazją do omówienia spraw pojawiających się w ciągu tygodnia, a także i tych, które będą dotyczyły dzieci w następnym tygodniu. Przygotuj duży kalendarz w dowolnej formie i zapisz wszystkie ważne terminy dotyczące poszczególnych członków rodziny. Na przykład zaznacz dni, w które jesteś odpowiedzialny za rozwożenie dzieci na zajęcia, daty wydarzeń sportowych, terminy poważniejszych domowych prac, wieczory, kiedy przychodzi opiekunka, ewentualne podróże, sprawy związane z działalnością społeczną czy charytatywną, urodziny, imieniny itp. Wykorzystaj naklejki, by pomóc młodszym dzieciom włączyć się w tę pracę. Na przykład użyj naklejki z piłką, by oznaczyć czas treningu, czy z kapeluszem urodzinowym, by dziecko pamiętało o dniu urodzin kolegi lub koleżanki. Zawieś kalendarz w takim miejscu, by wszyscy mogli go widzieć, lecz w czasie rodzinnego spotkania połóż go choćby na stole. Możesz też zaproponować dzieciom, mającym więcej niż osiem lat, by prowadziły własne kalendarze. Pomoże im to w doskonaleniu takich umiejętności, jak planowanie, rozwiązywanie problemów, podejmowanie decyzji i komunikowanie się.

Wspólne uzupełnianie kalendarza pomoże ci zapanować nad chaosem w życiu rodzinnym i zmniejszy poziom nieprzewidywalności. Na przykład dzięki temu możesz zorientować się, nim będzie za późno, że syn i córka muszą być na dwóch krańcach miasta w tym samym czasie, a współmałżonek nie będzie mógł pomóc. Postaraj się, by to twoje dzieci rozwiązały ten problem, pytając: „Co waszym zdaniem możemy zrobić, byście oboje mogli uczestniczyć w zajęciach?”. Jedno z nich może zaproponować, że zawiezie je mama kolegi, a drugie, że trzeba wyjechać o

wiele wcześniej, by wszyscy zdążyli. To pozwoli uniknąć potencjalnej sprzeczki i da dzieciom okazję do wspólnego rozwiązywania problemów.

Kieszonkowe

Rodzinne spotkania są znakomitą okazją do dawania dzieciom kieszonkowego. Wagi temu wydarzeniu nada, jeśli pieniądze każde z nich otrzyma w kopercie. Ten gest nie tylko zwiększa poczucie znaczenia, lecz jest również dla dzieci motywatorem, by uczestniczyły w spotkaniach. Możesz przy tym wykorzystywać narzędzie Kiedy – to...– „Kiedy przyjdziesz na rodzinne spotkanie, to otrzymasz kieszonkowe na następny tydzień".

Przekąska

Wspólne jedzenie zbliża do siebie ludzi i rodzinne spotkania nie powinny być wyjątkiem. Przekąski, bez względu na to, czy są zdrową żywnością, czy fast foodem, stanowią znakomity element, tworzący więzi, powinny być więc podawane podczas każdego spotkania. Pamiętaj jednak, by pojawiały się dopiero pod jego koniec (trzymaj się planu) i by były czymś, co wszyscy lubią.

Rozrywka

Rozrywka w rodzinnym gronie jest tak ważna, że zawsze umieszczam ją w harmonogramie spotkania – i ty też powinieneś. Nie tylko dzięki temu będziesz tworzył pozytywne więzi, lecz również co tydzień będziecie razem spędzać Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy. Wspólna zabawa w stanie ego Dziecka będzie służyła wam wszystkim przez całe życie.

Rozrywką może być to, by każdy z obecnych opowiedział jakiś żart lub zabawną historię, czy też byście wspólnie zaplanowali rodzinną wycieczkę rowerową. Możecie grać w grę planszową, oglądać rodzinne filmy, przeczytać na głos jakieś opowiadanie, wyjść na spacer lub pograć razem w koszykówkę itp. Bądź kreatywny. Pozwól dzieciom zdecydować, co będziecie robić i dopilnuj, by wszyscy w tym uczestniczyli. Dzięki temu rodzinne spotkanie zakończy się pozytywnym akcentem i każdy będzie czekać na następne.

Prowadząc rodzinne spotkanie, postaraj się, by panował na nim pozytywny nastrój i by dla wszystkich było ono miłym doświadczeniem. Gdy już wszyscy przyzwyczają się do podstawowego rodzinnego spotkania, nadejdzie czas, by dodać kilka punktów do harmonogramu. Przedstawię je opisując kolejne narzędzie.

Rodzinne spotkania – szybki start

1. Wybierz w tygodniu termin, w którym wszyscy członkowie rodziny mogą być razem. Powiedz im, że rozpoczniecie cykl spotkań, gdyż chcesz budować trwałe relacje i pragniesz, by wszyscy się do tego przyczyniali.
2. Zgromadź wszystkich tam, gdzie jest najmniejsze prawdopodobieństwo, że coś będzie wam przeszkadzało.
3. Rozpocznij od komplementów i doceniania. Potem popracujcie nad kalendarzem, wręcz kieszonkowe i postaw na stole przekąski.
4. A na sam koniec zabawcie się!

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

Co tydzień zawsze o tej samej porze albo wtedy, kiedy wszyscy mogą.

Dlaczego to działa?

Rodzinne spotkania służą temu, by wszystkie omówione w książce narzędzia razem działały w tej odmianie Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy. Wykorzystując takie metody, jak Czas na trening, Zachęcanie, konstrukcję Czuję się... i inne, spotkania takie znakomicie zaspokajają potrzeby przynależności i znaczenia u dzieci, służą rozwiązywaniu realnych problemów i dają okazję do ćwiczenia praktycznych umiejętności, które przydadzą się im na każdym etapie życia. W ich trakcie ćwiczą one pozytywne sposoby porozumiewania się, rozwiązywania problemów i

planowania. Jednocześnie dowartościowują się, gdyż mogą wyrażać swoje poglądy na różne sprawy i uczestniczyć w podejmowaniu ważnych dla rodziny decyzji.

Spotkania takie są także zabawnym, naładowanym pozytywną energią rytuałem, na który dzieci czekają. W dzisiejszych czasach większość rytuałów związanych jest ze świętami i różnymi uroczystościami, z których niewiele zdarza się częściej niż raz w roku lub co kilka miesięcy (wyjątki to wspólne sobotnie oglądanie filmów lub niedzielne obiady u babci). Przewidywalność jest dobra dla dzieci w każdym wieku, szczególnie jeśli wiedzą one, że raz w tygodniu będą w gronie całej rodziny

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Zasięgaj opinii dzieci, jeśli chodzi o przekąski podawane podczas spotkań czy część rozrywkową. W im większym stopniu będą one zaangażowane w przygotowania, tym rodzinne spotkanie będzie dla nich ważniejsze.
- Nie ma potrzeby przeciągania spotkań. Jeśli zostanie więcej czasu, wykorzystaj go na rozrywkę. Staraj się, by atmosfera była przyjemna i by dzieci czekały na kolejne.
- Pamiętaj, byście jako rodzina koncentrowali się na Czasie dla Umysłu, Ciała i Duszy. Tworzenie bardziej zażyłych relacji jest ważniejsze niż to, by wszystkie pozycje w kalendarzu były zawsze aktualne.

NARZĘDZIE nr 22

Zaawansowane rodzinne spotkanie

Wyjaśnienie

Gdy już zdobędziesz doświadczenie podczas podstawowych rodzinnych spotkań i jesteś gotowy, by uczynić to narzędzie jeszcze bardziej efektywnym, możesz do harmonogramu dodać punkty, a także ustanowić związane z nimi podstawowe zasady. Ponadto powinieneś przydzielić rolę każdej uczestniczącej w spotkaniu osobie.

Propozycja dodatkowych punktów harmonogramu:

TEMATY OGÓLNE

Każdy członek rodziny może zaproponować temat, na jaki chciałby porozmawiać. Może to dotyczyć planów wakacyjnych, przyjęcia urodzinowego, spodziewanej wizyty gości itp.

Zapytaj dzieci, co chciałyby robić podczas wakacji (zakładając, że zapadła już decyzja, gdzie pojedziecie) lub, co może w danej chwili jest dla nich ważniejsze, jak chciałyby spędzić najbliższe święto. Twój ośmiolatek może przypomnieć wszystkim, jak bardzo chciałby mieć jakieś zwierzę i podyskutujecie na temat plusów i minusów posiadania w domu zwierzaka.

Pamiętaj, że nawet w demokratycznej rodzinie nie wszystko podlega dyskusji. To ty powinieneś określić, jakie obszary są z niej wyłączone i być konsekwentny. Są to sprawy związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem czy też wszelkie kwestie, w których dzieci nie mogą dokonywać wyborów. Na przykład możesz być zmuszony przeprowadzić się do innego stanu, gdzie będziesz miał pracę. To nie dzieci zdecydują, czy zrobisz to, czy nie. Warto jednak zapytać je o radę, jak najsprawniej zorganizować przenosiny, czy też jakiego domu szukać. Jako rodzic to ty powinieneś decydować, jakie sprawy mogą być dyskutowane podczas rodzinnego spotkania. Jeśli jest jakiś temat, który według ciebie powinien być wyłączony z dyskusji, najlepiej w ogóle go nie poruszać.

Najważniejsze jest, by dyskusja była również przyjemnością i by omawiano takie sprawy, w których każdy, nawet najmłodszy uczestnik, może się wypowiedzieć.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Czy łazienka jest zajęta cały ranek? Czy w tygodniu zdarzył się konflikt między rodzeństwem, który nie został rozwiązany? Czy ktoś wymiguje się od prac domowych i dawania wkładu w rodzinę? Rodzinne spotkanie jest momentem, w którym można te wszystkie kwestie omówić i znaleźć rozwiązanie problemów trapiących rodzinę. Każdy z jej członków może

powiedzieć o jakimś kłopocie i każdy może zaproponować optymalny sposób postępowania.

Rozwiązywanie problemów może być punktem zapalnym podczas rodzinnego spotkania, dlatego proponuję przestrzegać następujących wytycznych:

- Daj wszystkim do zrozumienia, ze powinni używać Cichego Głosu i konstrukcji Czuję się..., zamiast złościć się lub szukać winnych.
- Dopilnuj, by każdy mógł zabrać głos i by jednocześnie nie mówiły dwie osoby. Możesz wykorzystać wskaźnik, by pokazywać, kto w danym momencie ma mówić. Jeśli jest to potrzebne, możesz także ustanowić regułę, że nikt po raz drugi nie może zabrać głosu, dopóki wszyscy po kolei się nie wypowiedzą.
- Nie odbiegajcie od tematu. W dalszej części książki przedstawię zasady przypisywania ról wszystkim członkom rodziny. Jedną z nich może być Moderator, który pilnuje, by dyskusja przebiegała w uporządkowany sposób.

Rozwiązywanie problemów jest niezwykle przydatnym do nauki narzędziem, które może być stosowane podczas rodzinnego spotkania. Dzięki niemu dzieci doskonalą takie umiejętności, jak właściwe komunikowanie się, rozumienie czyjegoś punktu widzenia, kreatywne myślenie, negocjowanie, praca zespołowa i dochodzenie do konsensusu. I chociaż nauka uporządkowanego dyskutowania o problemach nie przychodzi łatwo, warto podjąć się tego wysiłku.

Zapewne od czasu do czasu będziesz musiał interweniować, lecz twoim celem powinno być to, by rozwiązanie zostało wypracowane wspólnie z dziećmi. Będą czuły się znacznie bardziej dowartościowane, niż gdybyś po prostu „ustanowił prawo”, i zdobędą cenne doświadczenie. Pamiętaj, że częściowym celem spotkań jest to, by dzieci, jako członkowie demokratycznej rodziny, brały udział w dokonywaniu wyborów. Ty nadal masz ostateczne słowo, jeśli chodzi o kwestie niepodlegające negocjacjom, jednak mimo to dzieci wiele się nauczą i otrzymają olbrzymi zastrzyk pozytywnej energii, mogąc uczestniczyć w procesie podejmowania decyzji.

Dopilnuj, by wszyscy dorośli członkowie rodziny znali ten plan i by dzięki temu dzieci naprawdę mogły się w wyczerpujący sposób wypowiadać.

Przykładowo, być może jakieś zabawki, którymi wspólnie bawią się twoje dzieci, zostały ostatnio zepsute. Zamiast pozwalać im na poszukiwanie winnych, podyskutujcie, co zrobić, by nie były one w przyszłości niszczone. Wysłuchaj propozycji dzieci, zanim sam coś zasugerujesz. Postaraj się, by podjęta decyzja została zaakceptowana przez wszystkich. Nie może być na przykład tak, że starsze dzieci zaproponują zakaz zbliżania się do zabawek czteroletniemu psotnikowi. Następnie zakończ dyskusję do następnego spotkania, by zobaczyć, jak przyjęte rozwiązanie sprawdzi się w praktyce. Unikaj podejmowania decyzji na zasadzie głosu większości, gdyż to tylko dzieli rodzinę na wygranych i przegranych. Dzięki doprowadzaniu do konsensusu – porozumienia, które wszyscy mogą zaakceptować – promujesz rozwiązania typu wygrana – wygrana, negocjowanie i poszanowanie punktu widzenia innych.

Także tylko po to, by uczestnicy spotkania mogli się czegoś nauczyć, zaaprobuj pomysł, który twoim zdaniem nie jest do końca optymalny. Jeśli na przykład dzieci postanowiły, że aby zlikwidować poranne zatory w łazience, będą stosować politykę otwartych drzwi w czasie mycia zębów lub czesania się (oczywiście, gdy każdy już będzie ubrany), powściągnij chęć, by zamiast tego zaproponować wykorzystanie minutnika. Być może zdarzy się kilka konfliktów spowodowanych szczupłością miejsca przy umywalce, lecz w końcu albo dzieci udoskonalą pomysł, albo spróbują czegoś innego.

Gdy pozwalasz dzieciom pomagać w rozwiązywaniu problemów, nie tylko uczą się one czegoś ważnego, lecz również czują się dzięki temu znacznie bardziej dowartościowane niż wówczas, gdy to mama lub tata mówią im, co mają robić. Ponadto, jeśli to dzieci są autorami jakiegoś rozwiązania, istnieje znacznie większe prawdopodobieństwo, że będą je stosowały.

TRENING

W trakcie rodzinnych spotkań, przy współudziale wszystkich obecnych, można znakomicie wykorzystywać narzędzie, które nazywam Czasem na trening. Na przykład wszyscy mogą uczestniczyć na zasadzie odgrywania

ról w nauce zachowywania się przy stole, tego, co należy robić po wybuchu pożaru czy etykiety rozmowy telefonicznej. Możesz także uczyć wykorzystania takich narzędzi, jak Czuję się..., Wycofanie się z konfliktu i Cichy Głos. Postaraj się, by trening w czasie spotkania nie był zbyt długi. Jeśli istnieje potrzeba dłuższego ćwiczenia niektórych metod, poświęć na to czas kiedy indziej.

CZYM JEST KONSENSUS?

Konsensus nie jest wolą większości i nie musi być wymarzonym przez wszystkich rozwiązaniem, lecz takim, które wszyscy uznali za praktyczne. Podczas rodzinnych spotkań dochodzenie do konsensusu oznacza wspólne wypracowanie rozwiązania problemu.

ROLE

Podczas rodzinnych spotkań każda osoba ma wyznaczoną rolę. Powinny się one zmieniać w trakcie kolejnych spotkań, tak by każdy mógł być Liderem, Notującym, Kanapkowym, Planistą rozrywek, Moderatorem, Strażnikiem kalendarza, Pomocnikiem rozwiązywania problemów itp. Nawet osiemnastomiesięczne dziecko może być Dystrybutorem serwetek. Czy czterolatek nie czułby się wspaniale dowartościowany po objęciu roli Lidera? Wyznaczenie każdemu roli sprawia, że wszyscy czują się zaangażowani, mogą przyczyniać się do realizowania celów spotkania i jednocześnie dobrze się bawić.

PODSTAWOWE ZASADY

By każde rodzinne spotkanie przebiegało sprawnie i by każdy był w nie zaangażowany, powinno odbywać się ono zgodnie z określonymi podstawowymi zasadami. Poniżej przedstawiam propozycję takich zasad:

1. **Organizuj spotkanie co tydzień.** Traktuj je jako odmianę Czasu dla Umysłu, Ciała i Duszy dla całej rodziny.
2. **Nie proponuj dyskusji na temat jakiegoś problemu, jeśli sam wcześniej nie przygotujesz jednej lub dwóch propozycji jego rozwiązania.** To pomoże, aby podczas spotkania, zamiast aktywnego poszukiwania rozwiązań, nie polowano na winnych lub nie wylewano wzajemnych żalów. By zdusić tego typu zachowania w zarodku, powiedz: „Może zamiast narzekać, przedstaw jakieś propozycje rozwiązania problemu, a potem posłuchamy, jakie inni mają pomysły".
3. **Decyzja wymaga konsensusu.** Celem jest wspólne poszukiwanie rozwiązań akceptowalnych dla wszystkich. Podjęta decyzja powinna służyć dobru rodziny, bez względu na to, czy dla każdego z jej członków jest ona najlepszym wyborem. To coś innego niż wola większości – naszym celem nie jest dzielenie rodziny na zwycięzców i przegranych.
4. **Daj przyjętemu rozwiązaniu tydzień na sprawdzenie się w praktyce.** Gdy decyzja została podjęta, trzeba sprawdzić, czy była właściwa, czy też należy zrobić jakieś poprawki w czasie kolejnego rodzinnego spotkania. Czas ten potrzebny jest na to, by dzieci poznały naturalne konsekwencje przyjętego rozwiązania. Po to, by dzieci czegoś się nauczyły, możesz nawet czasem zaaprobować wybór, który, jak doskonale wiesz, nie jest racjonalny. Ponadto tego typu postępowanie jednoczy członków rodziny – wspólnie zgadzacie się na jakiś pomysł i wspólnie konsekwentnie go realizujecie. Dzięki temu działacie jako zespół.
5. **Każdy ma wyznaczoną rolę.** Wyznaczając każdemu rolę (Lidera, Kanapkowego, Notującego itp.), angażujesz wszystkich obecnych, by przyczyniali się do sukcesu spotkania. Zmieniaj te role co tydzień.
6. **Pamiętaj, by spotkanie było także rozrywką!** Każde spotkanie powinno kończyć się częścią rozrywkową, choćby nawet miała ona być krótka. Staraj się, by całe spotkanie było przyjemnym doświadczeniem, tak by dzieci czekały na następne.
7. **Spotkania są dla wszystkich rodzin.** Bez względu na wielkość i skład twojej rodziny, proponowane przeze mnie spotkania powinny być punktem w harmonogramie każdego tygodnia. W każdej rodzinie

występują sprawy, które trzeba zaplanować, problemy do rozwiązania i kwestie wymagające omówienia. Także każdej rodzinie potrzebny jest czas na wspólną rozrywkę!

Kiedy wykorzystywać to narzędzie?

Zacznij stosować zaawansowaną wersję rodzinnego spotkania, gdy już dobrze opanujesz wersję podstawową. Może to być równie dobrze już po dwóch tygodniach, jak też i po roku spotkań. Wszystko zależy od ich dynamiki oraz od wieku członków twojej rodziny. Nowe narzędzia wdrażaj dopiero wówczas, gdy wszyscy będą prawidłowo potrafili stosować te, które przedstawiłeś wcześniej.

Dlaczego to działa?

Zaawansowana wersja rodzinnego spotkania jest wspaniałym sposobem doskonalenia komunikacji w rodzinie. Dodatkowe punkty harmonogramu umożliwią dzieciom doskonalenie nowych umiejętności i stworzą im okazję do podejmowania decyzji mających wpływ na całą rodzinę.

Mówi się, że nie ma zaangażowania, jeśli wcześniej nie włożysz wysiłku, by je uzyskać. Gdy zamiast wydawać polecenia, pozwalasz dzieciom współuczestniczyć w podejmowaniu decyzji, zyskujesz ich zaangażowanie i wsparcie. Dając im możliwość dyskutowania o ważnych dla nich sprawach, wysyłasz następującą wiadomość: razem bierzemy na siebie odpowiedzialność i razem korzystamy z efektów dokonanych wyborów.

Wskazówki do osiągnięcia sukcesu

- Powieś harmonogram spotkania na lodówce, by każdy w miarę potrzeby mógł dodawać do niego punkty.

Dziesięć najgroźniejszych pułapek rodzinnych spotkań

Nawet najlepsze plany i intencje mogą natknąć się na przeszkody i rodzinne spotkania nie są tu wyjątkiem. Poniżej przedstawiam dziesięć pułapek zagrażających tym spotkaniom i sposoby ich omijania:

1. **Porywanie się na zbyt wiele i za wcześnie.** Kilka pierwszych rodzinnych spotkań nie musi przypominać poniedziałkowych briefingów Białego Domu. Postaraj się, by były one w miarę proste i dodawaj kolejne punkty do harmonogramu jedynie wtedy, gdy czujesz, że cała rodzina jest na to gotowa. Pamiętaj, nie staraj się zrobić zbyt wiele nazbyt wcześnie!
2. **Dominacja rodziców.** Jeśli dzieci wyczują, że rodzinne spotkanie jest kolejnym sposobem, byś forsował własne rozwiązania, zakończy się ono porażką. Unikaj dominowania podczas spotkań.
3. **Zbyt wiele punktów w harmonogramie.** Dwa, trzy punkty wystarczą, szczególnie jeśli twoje dzieci są jeszcze małe. Po ich omówieniu skoncentrujcie się na wspólnej zabawie.
4. **Odchodzenie od tematu.** W trakcie każdego spotkania łatwo jest odejść od tematu. Pamiętaj jednak, że zawsze powinieneś zrealizować założony harmonogram. Jeśli jest taka potrzeba, wyznacz komuś rolę Moderatora, który będzie pilnował, by wszystkie punkty zostały poruszone i by dyskusja była na temat, a nie schodziła na manowce. Trzymaj się harmonogramu!
5. **Zbyt wiele załatwiania spraw, zbyt mało rozrywki.** W czasie rodzinnych spotkań od czasu do czasu można poruszać jakieś poważne sprawy, jednak w większości powinny one mieć lekki i angażujący charakter. Jeśli zaczną przeważać nudne kwestie, dzieci przestaną na nie czekać. Nie przesadzaj z liczbą punktów harmonogramu i sprawnie przechodź do kolejnych. Skoncentruj się bardziej na rozrywce, a mniej na biznesie.
6. **Zdominowanie dyskusji przez jedną osobę.** W większości rodzin jest osoba bardziej gadatliwa niż inne. Nie znaczy to jednak, że opinia wszystkich nie jest istotna. Dobrze, jeśli wszyscy nauczą się słuchać innych i mówić, gdy ma się do powiedzenia coś istotnego. Jak już wspominałam wcześniej, moderator spotkania może wskazywać kolejnych mówców. Można też przyjąć zasadę, że wypowiada się ten,

kto ma w ręku określony przedmiot. Jeśli widzisz taką potrzebę, ustal zasadę, że po raz drugi można dopowiedzieć coś na dany temat, gdy wszyscy już wcześniej się wypowiedzieli. Reaguj, gdy widzisz, że ktoś chce zdominować dyskusję.

7. **Przekształcenie się spotkania w sesję narzekań.** Jeśli dzieci zaczną uważać rodzinne spotkania za okazję do narzekania na rodzeństwo, na swoją sytuację, na to, że nie mają wymarzonego telefonu lub na cokolwiek innego, musisz doprowadzić je do porządku. Pomóc może zasada: „Nie zgłaszaj problemu, jeśli nie masz przynajmniej jednej propozycji jego rozwiązania". Nie pozwól, by rodzinne spotkanie przekształciło się w sesję narzekań.
8. **Zbyt długi czas trwania.** Możesz czuć pokusę, by dyskutować na temat wielu spraw, które pojawiły się w tygodniu, lecz to sprawi, że twoje dzieci poczują się znużone i stracą zainteresowanie. Staraj się, by spotkania nie były długie.
9. **Wszystkie problemy rozwiązywane są przez rodziców.** Twoim celem powinno być włączenie dzieci w proces dokonywania wyborów. Jeśli zauważysz, że ty lub współmałżonek przedstawiacie wszystkie propozycje lub podejmujecie wszystkie decyzje, postaraj się nie zabierać głosu – nawet w sytuacji, gdy zapada kłopotliwa cisza i nikt nic nie mówi. Wspieraj współpracę, kreatywne myślenie i dochodzenie do konsensusu. Staraj się, by to dzieci przedstawiały propozycje rozwiązań.
10. **Rodzina spotyka się tylko wtedy, gdy jest problem.** Pilnuj, by spotkania odbywały się raz w tygodniu. W przeciwnym bowiem wypadku dzieci zaczną się ich obawiać i traktować jako coś, co potrzebne jest rodzicom, by można było powiedzieć o nowych, ograniczających je zasadach lub przekazać jakieś nieprzyjemne informacje. Jeśli nie ma istotnych spraw do przedyskutowania, to nie szkodzi! Skoncentrujcie się wtedy na zabawie. Nie czekaj, aż pojawią się problemy, żeby zorganizować spotkanie.

Każda rodzina jest inna i dlatego też charakter spotkań będzie się od siebie różnił. Najważniejsze jest to, by dzięki nim dzieci brały większy udział w rodzinnym życiu i by koncentrowały się one na wspólnym, przyjemnym spędzaniu czasu. Dzięki regularnym spotkaniom dzieci

szlifują nowe umiejętności oraz tworzą się więzi, z których rodzina będzie odnosić korzyści przez całe lata.

11

ZABIERZ NARZĘDZIA DO DOMU

Pewna rodzina przeszła przez ostatnie dni, tygodnie i miesiące wiele zmian – i są to dobre zmiany.

Na przykład drugoklasista, który wykłócał się, ilekroć rodzice go o coś poprosili, teraz pomaga w domu i wyłącza telewizor, gdy raz mu się o tym powie. Nie zawsze jest oczywiście z tego powodu szczęśliwy, lecz nie robi już awantur, które kiedyś należały do codzienności. Dwa dni temu słyszano nawet, jak z własnej inicjatywy powiedział „dziękuję". Od zeszłego tygodnia codziennie zbiera swoje zabawki z salonu przed pójściem spać (tylko dwa razy jego kosmiczny, zdalnie sterowany dinozaur został schowany w szafie po tym, jak pozostawił go na podłodze). Drugoklasista nauczył się także odkurzać nawet trudniejsze miejsca, takie jak róg pokoju.

Pewna jedenastolatka nie tylko w cudowny sposób stała się mniej roztargniona, lecz również okazuje więcej szacunku rodzicom. Dziewczynka tylko raz użyła dzisiaj słowa „obojętne" i stanowiło ono część zwykłego zdania. W rezultacie czuje, że i ona jest traktowana z większym szacunkiem – nikt jej „bez przerwy" (to jej określenie) nie przypomina o tym, by odrobiła lekcje lub posprzątała swój pokój. Nie ma też nic przeciwko większemu włączeniu się w prace domowe, co kiedyś było niewyobrażalne. W ostatnią sobotę zaproponowała nawet mamie, by „razem połaziły po centrum handlowym" i poprosiła o radę przy wyborze dżinsów, które kupiła za oszczędzone kieszonkowe.

Nie zapominajmy też o pewnym przedszkolaku. Do tej pory nie mógł on wytrzymać, by nie przerwać przynajmniej raz krótkiej rozmowy telefonicznej, kiedy któreś z rodziców zamawiało pizzę. Jednak w ostatni piątek, gdy tata zajmował się całą górą rachunków do zapłacenia, chłopiec tylko raz mu przeszkodził, mówiąc, że skończyły mu się baterie i pytając, czy mógłby dostać nowe. Gdy je dostał, szybko powrócił do zabawy. Kładzenie się spać przebiega coraz sprawniej i zwyczajowe cztery szklanki wody (jedna jest zawsze „za zimna", druga „zbyt pełna", a w kolejnej „widać jakiś brud") zostały zastąpione jedną, którą rodzice uważają za wystarczającą.

Oczywiście, sami rodzice także przeszli pewne zmiany. Nie podnoszą już głosu, chyba że podczas zawodów sportowych lub by zawołać psa. Mama nieco odpuściła i nie wymaga już, by wszystkie naczynia były lśniące jeszcze przed włożeniem ich do zmywarki. Z drugiej strony tata trochę docisnął śrubę i nie ulega już marudzeniu dzieci tylko dlatego że, jak sam mawiał, „trzeba je zrozumieć – one tak strasznie chcą zjeść te cukierki!". Oboje teraz bardziej cieszą się rodzinnym życiem, starają się wrócić z pracy w miarę wcześnie, choć jeszcze jakiś czas temu wynajdywali powody, by zostać w biurze dłużej i nie uczestniczyć we wspólnym obiedzie, podczas którego zawsze rozpętywała się awantura i nieustannie trzeba było napominać któreś z dzieci: „Zjedz zieloną fasolkę i nie rzucaj jedzeniem".

Wszyscy są szczęśliwsi i regularnie spędzają razem czas. Tak, ta rodzina nie doszła jeszcze do celu, lecz przebyła już naprawdę długą drogę.

Czy mogłaby to być twoja rodzina? Mam nadzieję, że narzędzia i metody przedstawione w tej książce dadzą ci solidne podstawy do tworzenia miłej, harmonijnej i zaspokajającej potrzeby wszystkich atmosfery w twojej rodzinie, atmosfery, o jakiej marzyłeś od czasu, gdy twoje dzieci po raz pierwszy zaczęły używać słowa „nie".

Przykładowi rodzice zastosowali narzędzia, takie jak Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy, Cichy Głos, Czas na trening, Rutyna Kiedy – to..., Konsekwencje, Dokonywanie wyboru, Ignorowanie wymagań nadmiernej uwagi i inne, by rodzina przeszła pozytywne zmiany. Chociaż wciąż napotykają wyzwania, szczególnie że ich dzieci rosną, to stworzyli

podstawy do zaspokajania potrzeb przynależności i znaczenia, udoskonalili komunikowanie się w rodzinie i zaprzestali ingerowania w sprzeczki oraz nieustannego napominania.

Stosowanie tych narzędzi nie przychodzi w sposób naturalny – w przypadku wielu z nich robisz coś zupełnie przeciwnego niż dotychczas. Nie zawsze są one łatwe do zastosowania w praktyce, musisz także przyswoić sobie wiele informacji. Jeśli jednak zrobiłeś już pierwszy krok, czytając tę książkę, i zaczynasz je wykorzystywać, to wkrótce powinieneś zobaczyć rezultaty. Ciesz się z każdego sukcesu, bo jeśli się pojawił, to na pewno na niego zasłużyłeś. Pamiętaj, że nawet niewielki krok, lecz zrobiony we właściwym kierunku, posuwa cię do przodu, i że zarówno ty, jak i twoje dzieci możecie być z niego dumni.

Nie ma nic złego w tym, że proces zmian przebiega powoli. Wdrażaj nowe narzędzia wtedy, gdy czujesz się do tego gotowy. Daj sobie czas na praktykę i na przyzwyczajenie się do wykorzystywania nowych umiejętności. Być może twoja rodzina nigdy nie będzie doskonała, lecz może być szczęśliwsza, a jej najmłodsi członkowie mogą osiągać większe sukcesy w codziennym życiu i być lepiej przystosowanymi do wejścia w dorosłość dzięki temu, czego się nauczą.

Unikaj cofania się

Czasem, szczególnie gdy dziecko zachowa się w wyjątkowo niepożądany sposób, może być ci trudno pozostać spokojnym i prawidłowo zastosować Konsekwencje albo-albo (lub też takie narzędzia, jak Wycofanie się z konfliktu, Zaproszenie do współpracy itp.) . Możesz także zapomnieć wszystkiego, czego się nauczyłeś i stracić mowę (lub też zacząć krzyczeć) , gdy na przykład twoje dziecko wjedzie „na pełnym gazie” wózkiem z zakupami w półkę pełną płatków śniadaniowych. Rozumiem to – wszyscy przez to przeszliśmy.

Jeśli zauważysz, że wydajesz dzieciom polecenia, napominasz je, podnosisz głos lub dajesz się wciągnąć w awanturę, może to oznaczać, że idziesz wstecz. Gdy spostrzeżesz u siebie tego typu zachowania, na początek zachęta: teraz już potrafisz uświadomić sobie różnicę. Dzięki temu będziesz mógł na nowo rozpocząć stosowanie poznanych narzędzi

(najpierw jednak ponownie się z nimi zapoznaj), korygowanie własnego zachowania i wpływanie na postawy dzieci.

Przede wszystkim jednak możesz wiele zrobić, by w ogóle nie dopuścić do takiej sytuacji i by wszelkie poznane informacje pozostały świeże w twoim umyśle, tak, że gdy kolejny raz będziesz musiał zastosować konstrukcję Czuję się... czy narzędzie Decyduj, co ty zrobisz, uczynisz to bez wahania. Wybierz sobie kilka z przedstawionych poniżej propozycji, a przekonasz się, że dzięki temu skrzynka narzędziowa będzie zawsze pod ręką.

Metody odświeżania informacji

- Co tydzień ponownie czytaj jeden rozdział z tej książki.
- Wykorzystuj karteczki samoprzylepne i inne sposoby przypominania, byś informacje o narzędziu, którego stosowania się uczysz, miał zawsze przed oczami.
- Dyskutuj o poznawanych narzędziach ze współmałżonkiem i innymi osobami opiekującymi się twoimi dziećmi.
- Wyznaczaj sobie cele. Może to być na przykład nauczenie co tydzień dziecka czegoś nowego lub wymyślenie codziennie trzech dowartościowujących je stwierdzeń. Gdy już zrealizujesz dany cel, wyznacz sobie następny
- Zastosuj technikę Start, stop, kontynuuj: wybierz trzy rzeczy, które chcesz zacząć robić (na przykład więcej przebywać w stanie ego Dziecka, wykorzystywać Zaproszenie do współpracy itp.), trzy rzeczy, z których chcesz zrezygnować (na przykład angażowanie się w sprzeczki między dziećmi, nieustanne wydawanie im poleceń itp.) i trzy zachowania, które chcesz kontynuować (na przykład wykorzystywanie takich narzędzi, jak Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy, Rodzinne spotkanie itp.), zakładając, że już zacząłeś je stosować. Dokonuj oceny postępów co tydzień lub dwa.

CELE

_____

Pięć celów na pięć tygodni

Tydzień 1 _____

Tydzień 2 _____

Tydzień 3 _____

Tydzień 4 _____

Tydzień 5 _____

START, STOP, KONTYNUUJ

Trzy rzeczy, które chcę zacząć robić:

1_____

2_____

3_____

Trzy rzeczy, które chce przestać robić:

1_____

2_____

3_____

Trzy rzeczy, które chcę kontynuować:

1_____

2_____

3_____

Zastosowanie narzędzi

Jest bardzo prawdopodobne, że masz do czynienia z wieloma niepożądanymi zachowaniami opisanymi w tej książce, od ciągnięcia za rękaw i bezradności, po ignorowanie wszelkich próśb o pomoc przy pracach domowych. W miarę jak dzieci będą rosły i zmieniały się, zaobserwujesz zapewne jeszcze inne. Na szczęście, będziesz mieć do dyspozycji przedstawione w tej książce narzędzia i techniki, które działają bez względu na to, czy dziecko jest w pieluchach, czy w mundurze orkiestry dętej.

Gdy spotkasz się z negatywnym zachowaniem, bez względu na to, czy jest ono powtarzane, czy nowe, pamiętaj, że zawsze ma jakiś cel. Dziecko w ten sposób pragnie zaspokoić poczucie przynależności i znaczenia, czyli bardzo głęboko zakorzenione potrzeby emocjonalne. Z niewłaściwym zachowaniem można radzić sobie w różny sposób, w zależności od sytuacji, lecz im lepiej dopasujesz swoją reakcję do mylnie rozumianego przez dziecko celu (rozdział ósmy), tym będziesz miał większą szansę na trwałe rozwiązanie problemu.

Jeśli występują zachowania, z którymi nie potrafisz sobie poradzić lub też jeśli chciałbyś szybko przejrzeć dostępne metody, skorzystaj z podsumowującej tabeli zamieszczonej na s. 284-286. Wymieniam w niej większość najczęściej występujących negatywnych zachowań (niektóre z nich są pogrupowane, gdyż mają podobne przyczyny i podobnie się postępuje, by je wyeliminować), a także narzędzia, które możesz zastosować na bieżąco, oraz takie, które sięgają źródła problemu i znacznie zmniejszają możliwość jego ponownego wystąpienia. Jeśli chciałbyś przypomnieć sobie szczegóły dotyczące danego narzędzia, zachęcam do ponownej lektury jego szczegółowego opisu. W tym celu w tabeli zamieściłam numery stron, byś łatwiej mógł go odnaleźć.

Demistyfikacja niepożądanych zachowań

Podstawowe narzędzia

Wszystkie wymienione w tabeli niepożądane zachowania mają jedną cechę wspólną, a mianowicie – należy trwale eliminować ich przyczyny przy pomocy pięciu następujących narzędzi:

- Czas dla Umysłu, Ciała i Duszy (s. 47). Dzięki temu narzędziu zaspokajasz potrzeby przynależności i znaczenia.
- Cichy Głos (s. 71). Gdy mówisz w spokojny sposób, zmniejszasz poziom stresu i zachęcasz do współpracy.
- Zachęcanie (s. 93). Regularnie zachęcaj dzieci do pożądanych zachowań, by dowartościowywać je i wzmacniać pozytywne postawy.
- Czas na trening (s. 121). Celem wychowywania dzieci jest uczyć je, jak właściwie się zachowywać oraz przekazywać im wiedzę i umiejętności, by stawały się coraz bardziej samodzielne.
- Dokonywanie wyboru (s. 128). Umożliwienie dziecku dokonywania wyborów wzmacnia u niego poczucie własnej wartości i daje mu szansę na kontrolowanie w pewnym stopniu własnego życia.

Każde z tych narzędzi przeciwdziała niepożądanemu postępowaniu, pomagając dziecku zyskać wiarę w siebie i w to, że może osiągnąć cel innymi środkami. Starając się eliminować negatywne zachowania wymienione w tabeli, zawsze stosuj jedno z podstawowych narzędzi, oprócz tych zaproponowanych, by oddziaływać na głębsze przyczyny problemu. Pamiętaj również, by unikać stanu ego Rodzica oraz wydawania poleceń i rozkazywania. Dzięki temu stworzysz pozytywną, pełną szacunku atmosferę, dzięki której twoje dzieci będą lepiej przygotowane do odnoszenia przyszłych sukcesów.

Nie zapominaj także o tym, że unikanie nadawania etykietek i ograniczenie rozkazywania w długim okresie wpływa na pojawianie się oczekiwanych przez ciebie zachowań.

Niewłaściwe zachowanie	Narzędzia na teraz	Narzędzia eliminujące trwale przyczyny
Niegrzeczne odpowiadanie, brak szacunku, dyskutowanie, nagabywanie, kłócenie się, ciągłe zamęczanie o coś, używanie takich słów i zwrotów jak: „nie!", „Dlaczego akurat ja mam to robić?", „Jest mi to obojętne".	Wycofanie się z konfliktu (s. 210) Kiedy – to... (s. 145) Konsekwencje albo–albo (s. 176)	Konstrukcja Czuję się... (s. 213) Decyduj, co ty zrobisz (s. 138) Rutyna Kiedy – to... (s. 149) Zaproszenie do współpracy (s. 207)
Marudzenie, bezradność, ciągnięcie za ubranie, przeszkadzanie; używanie takich słów i zwrotów jak: „Weź mnie na kolana!", „Nie potrafię tego zrobić, pomóż mi".	Ignorowanie wymagań nadmiernej uwagi (s. 196) Kiedy – to... (s. 145)	Decyduj, co ty zrobisz (s. 138) Unikanie świadczenia specjalnych usług (ramka na s. 203) Obfitość uwagi (s. 199)
Nieustanne zapominanie o czymś.	Naturalne konsekwencje (s. 161)	Rutyna Kiedy – to... (pamiętaj także o wykorzystaniu listy kontrolnej) (s. 149) Decyduj, co ty zrobisz (s. 138) Naturalne konsekwencje (s. 161) Unikanie świadczenia specjalnych usług (ramka na s. 203)
Napad złości.	Wycofanie się z konfliktu (jeśli dziecko jest w bezpiecznym miejscu) (s. 210) Przestań mówić i zacznij działać (ramka na s. 178)	Rutyna Kiedy – to... (s. 149)

Niewłaściwe zachowanie	Narzędzia na teraz	Narzędzia eliminujące trwale przyczyny
Problemy z odrabianiem pracy domowej, lekcjami muzyki itp.	Rutyna Kiedy – to... (s. 149) Kiedy – to... (s. 145) Naturalne konsekwencje (s. 161)	Dokonywanie wyboru (s. 128) Kontrola otoczenia (s. 141) Naturalne konsekwencje (s. 161) Unikanie świadczenia specjalnych usług (ramka na s. 203) Rutyna Kiedy – to... (s. 149) Uwaga: twoje dziecko może mieć problemy z niektórymi przedmiotami i z tego powodu odrabianie lekcji jest dla niego trudne. Jeśli istnieje taka ewentualność, skonsultuj to z nauczycielem i specjalistą.
Agresywne zachowania (kopanie, bicie itp.).	Kontrola otoczenia (zabierz dziecko z danego miejsca) (s. 141) Decyduj, co ty zrobisz (s. 138) Logiczne konsekwencje (s. 168)	Logiczne konsekwencje (s. 168)
Unikanie wykonywania prac domowych, bałagan w pokoju.	Kiedy – to... (s. 145) Logiczne konsekwencje (s. 168)	Rutyna Kiedy – to... (s. 149) Logiczne konsekwencje (s. 168) Zaproszenie do współpracy (s. 207) Konstrukcja Czuję się... (s. 213) Decyduj, co ty zrobisz (s. 138) Rodzinne spotkanie (s. 259, 266)
Walka między rodzeństwem, skarżenie.	Nie angażuj się w spory (s. 240) Pomocna interwencja rodzica (s. 248) Wszyscy w tej samej łodzi (s. 252)	Ucz metod rozwiązywania konfliktów (s. 243) Unikaj nadawania etykietek (ofiary i agresora) (s. 234) Konstrukcja Czuję się... (s. 213) Rodzinne spotkanie (s. 259, 266)
Używanie brzydkich słów, przeklinanie.	Decyduj, co ty zrobisz (zignoruj zachowanie i odejdź) (s. 138) Wycofanie się z konfliktu (s. 210)	Logiczne konsekwencje (nie będziesz słuchał i odejdziesz) (s. 168)

Twoja zmieniająca się rodzina

Zastanów się przez chwilę, jaka była twoja postawa, gdy po raz pierwszy wziąłeś do ręki tę książkę i zacząłeś ją czytać. Może wysłuchiwałeś od ośmiolatki, jakie to niesprawiedliwe, że musi ona zanosić swoje rzeczy do pralni lub słuchałeś o innych podobnych tragediach, jakie ją spotykają. Może każda wizyta z trzylatkiem w sklepie spożywczym kosztowała cię batonika i nową zabawkę. Może regularnie jeździłeś do szkoły dziecka, by dowozić zapomniane rękawiczki, ubrania na trening lub kanapki. Może cała

radość, jaką odczuwałeś z rodzicielstwa, zniknęła, zanim dzieci rozstały się z butelką ze smoczkiem.

Jeśli zacząłeś już stosować narzędzia przedstawione w tej książce, istnieje duża szansa, że twoja rodzina wkracza na nową drogę. I choć wszystkie domowe problemy nie znikną nagle jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, to zaczną ci coraz mniej doskwierać. Dzięki tej zmianie twoja rodzina, podobnie jak ta, którą opisywałam kilka stron wcześniej, zapewne już jest szczęśliwsza i lepiej sobie radzi.

Zachęcam cię do stosowania metod przedstawionych w tej książce bez względu na to, czy dały one przełomowe, czy też bardziej subtelne rezultaty. Twoje dzieci są na drodze, by stać się kompetentnymi, samodzielnymi, osiągającymi sukcesy dorosłymi ludźmi, a ty na powrót odzyskasz radość z ich wychowywania. Gratuluję ci i jednocześnie życzę, byś je kochał, uczył i był ich przewodnikiem w tej cudownej przygodzie, jaką jest dzieciństwo!

Podziękowania

Serdecznie dziękuję Judith Regan, która w czasie wywiadu radiowego zadała mi pytanie: „Dlaczego jeszcze nie napisała pani książki?”. Zawsze będę wdzięczna za impuls, którego potrzebowałam i za przedstawienie mnie wspaniałemu agentowi.

Bardzo dziękuję mojemu agentowi literackiemu, Paulowi Fedorko, który choć współpracuje z ludźmi o znanych nazwiskach, nigdy nie dał mi do zrozumienia, że nie jestem dla niego ważna. Paul, twoja cierpliwość i konsekwencja w trakcie pisania były niezachwiane.

Dziękuję uroczej i utalentowanej Harriet Bell za pomoc w nadaniu kształtu ideom składającym się na tę książkę.

Dziękuję Mary Odegaard za nieocenioną pomoc redakcyjną i za podzielanie mojej wizji dotyczącej tej książki. Praca z tobą to przyjemność i jestem ci wdzięczna za kreatywność oraz umiejętność przedstawiania pomysłów w sposób bardziej interesujący, niż zrobiłabym to sama.

Dziękuję redaktorce Sarze Carder z Tarcher/Penguin za zrozumienie wyzwań związanych z wychowywaniem dzieci i za wiarę, że ta książka pomoże rodzicom w trudnych chwilach oraz pozwoli im znacznie bardziej cieszyć się rodzicielstwem. Dziękuję za wsparcie i za cierpliwość na każdym etapie pracy.

Serdecznie dziękuję Andrew Yackirze z Tarcher/Penguin za zmysł organizatorski i szybkie działanie. Twoje przywiązywanie uwagi do szczegółów jest rzadkim darem.

Dziękuję Vivian Brault, założycielce Directions, za wsparcie w mojej rodzicielskiej podróży i za radę „adaptuj i dostosowuj”. Twoje słodkie słowa zachęty i inspiracji codziennie brzmią mi w uszach.

Dziękuję zespołowi pełnych pasji i wiedzy nauczycieli wychowania – Kim Dillon, Leslie Marshall (dr medycyny) i Lisie Brown za przyczynienie się do nadania kształtu wielu ideom przedstawionym w tej książce.

Dziękuję Lisie Earle McLeod za wsparcie, inspirację i pomoc od samego początku tego projektu. Jestem ci wdzięczna za przyjaźń od czasów, gdy poznałyśmy się na szkoleniu sprzedażowym.

Dziękuję Jill Dykes, troskliwej, zaangażowanej i kreatywnej mistrzyni reklamy i przyjaciółce. Każdy potrzebuje Stana the Caddy (postać z serialu *Seinfeld* – przyp. tłum.) w swoim życiu, a ty jesteś najlepszym, jakiego można sobie wyobrazić. Dziękuję, że byłaś tak zaangażowana w moją wizję, jak ja sama.

Dziękuję mojemu rodzeństwu, Heidi Miller Kelly, Karen Schoener Baldry i Johnowi Millerowi, za tolerowanie mojej apodyktyczności przez te wszystkie lata i za to, że mimo tego potrafiliście mnie kochać i wspierać. Jesteście wspaniali i inspirujecie mnie na wiele sposobów.

Moja rodzina ma wiele odgałęzień i jestem z tego bardzo szczęśliwa. Dziękuję moim kochającym rodzicom i teściom: Glorii i Hansowi Wildschutte'om, Alowi i Pat Schoenerom, Johnowi i Sue Millerom oraz Gerry i Johnowi McCReady.

Dziękuję mojemu jakże cierpliwemu mężowi za wsparcie mnie w codziennych sprawach i danie mi czasu na napisanie tej książki. Jesteś najwspanialszym partnerem – w wychowywaniu, biznesie i życiu. Nasze dzieci są szczęściarzami, że mają takiego ojca.

Dziękuję moim najbardziej ukochanym istotom na świecie, Ryanowi i Brentowi. Zawsze chciałam, byście wiedzieli, że bycie waszą mamą jest dla mnie najważniejszym zajęciem, jakie kiedykolwiek wykonywałam. Kocham was takimi, jakimi jesteście, nie dlatego, że jesteście moimi dziećmi, ale dlatego że każdy dzień z wami napełnia mnie miłością, radością, humorem i wiarą. Naprawdę, chłopaki, czy jest inna rodzina tak szczęśliwa jak nasza? Bardzo was kocham.

O autorce

Ekspertka wychowania, Amy McCReady, jest założycielką Positive Parenting Solutions i mistrzynią stosowania pozytywnych technik wychowywania, których celem jest, by rodziny były bardziej szczęśliwe, a dzieci grzeczniejsze. Jej narzędzia, o których opowiada osobiście lub za pośrednictwem Internetu, umożliwiły tysiącom rodziców wyeliminować negatywne zachowania dzieci bez napominania, przypominania lub krzyczenia.

Sukces Amy częściowo wynika z inspiracji, a częściowo z konieczności. Jako matka dwojga dzieci doszła w pewnym momencie do wniosku, że podobnie jak i wielu innym rodzicom brakuje jej umiejętności, wiedzy i narzędzi niezbędnych do efektywnego eliminowania niepożądanych zachowań.

Amy zaczęła poznawać zasady psychologii adlerowskiej oraz pozytywnej dyscypliny i używać ich w stosunku do własnych dzieci. Rezultaty były natychmiastowe i zadziwiające. Wtedy doszła do wniosku, że musi podzielić się tym, czego się nauczyła, z innymi rodzicami.

Korzystając z doświadczenia, polegającego na tworzeniu programów szkoleniowych dla firm z listy *Fortune 500,* Amy stworzyła program Breakthrough Course, który stał się podstawą Positive Parenting Solutions. Po raz pierwszy program pojawił się w Internecie w 2008 roku i od tego czasu Amy pomogła tysiącom rodziców, którzy chcą coś zmienić i mieć szczęśliwsze rodziny. Niniejsza książka powstała w oparciu o zasady nauczane w trakcie tego kursu. Założeniem jest to, by dzięki niej jeszcze więcej osób mogło zmienić coś na lepsze w swoim życiu.

Amy regularnie występuje jako ekspert do spraw wychowania w programie telewizyjnym *Today* nadawanym przez NBC, a także w takich

programach, jak *Rachel Ray, Fox & Friends* emitowanych przez MSNBC, CNN i inne stacje. Stopień licencjata uzyskała na Penn State University, ma także certyfikat Positive Discipline Parent Educator (nauczyciel wychowania przez pozytywną dyscyplinę).

Z mężem Davidem są razem od ponad dwudziestu lat. Jest matką dwóch chłopców – Ryana i Brenta. Mieszka z rodziną w Raleigh w Północnej Karolinie, w Stanach Zjednoczonych.

Spis treści

Strona tytułowa
Strona redakcyjna
Dedykacja
Wstęp
1. Coś nie działa
2. Dzieci to także ludzie
3. Czy sprawiasz, że twoje dziecko zachowuje się gorzej?
4. Wydobywanie z dzieci tego, co w nich najlepsze
5. Walka o władzę (i kilka rozwiązań tego problemu)
6. Wykorzystuj to, co możesz kontrolować, by panować nad tym, co jest poza twoim zasięgiem
7. Pozytywne skutki złego zachowania
8. Cztery mylne cele negatywnych zachowań
9. Rywalizacja wśród rodzeństwa
10. Wszyscy razem
11. Zabierz narzędzia do domu
Podziękowania
O autorce

Spis treści

Strona tytułowa
Strona redakcyjna
Dedykacja
Wstęp
1. Coś nie działa
2. Dzieci to także ludzie
3. Czy sprawiasz, że twoje dziecko zachowuje się gorzej?
4. Wydobywanie z dzieci tego, co w nich najlepsze
5. Walka o władzę (i kilka rozwiązań tego problemu)
6. Wykorzystuj to, co możesz kontrolować, by panować nad tym, co jest poza twoim zasięgiem
7. Pozytywne skutki złego zachowania
8. Cztery mylne cele negatywnych zachowań
9. Rywalizacja wśród rodzeństwa
10. Wszyscy razem
11. Zabierz narzędzia do domu
Podziękowania
O autorce
Spis treści